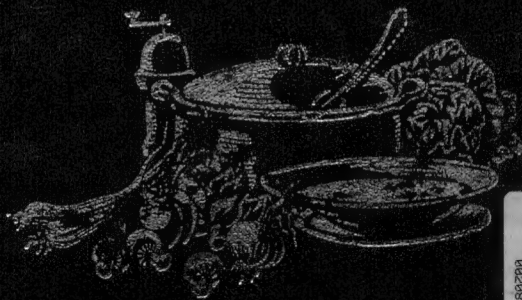


موسوعة الطب

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان



مَوْسُوعَةُ
الطَبِّخِ

أَوَّلُ مَوْسُوعَةٍ عَرَبِيَّةٍ عَالَمِيَّةٍ مَصْبُورَةٌ بِالْأَلْوَانِ

المطبخ الآسيوي الأول
اس

إِيرَانَا

الهِند

كوريا

ماليزيا

اندونيسيا



إعداد وتاليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الإشراف والتنسيق:

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي:

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي:

السيدة / غادة سلوان

التصوير:

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني:

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى: ١٩٩١

الانتاج والتوزيع:

الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.

© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناسخ. ويحظر بصورة مطلقة وتحت طائلة المسؤولية القانونية أي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.

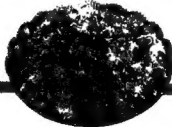


ايران

بلاد الفرس شاسعة منوعة المناخات وتاريخها المعروف عريق. وتأثير هذه العوامل على غذاء الايرانيين ظاهر جلياً في عصرنا الحاضر. الاطعمة الايرانية الاصلية يعود تاريخها الى ابعد من الف سنة، الى حضارة فارسية قديمة. وهناك اطعمة تأثرت بأحداث تاريخية فتطوّرت واكتسبت معالم غذاء مختلف عنها، كما حصل

بعد احتلال الاسكندر المكدوني ايران والهند، فعرفت بلاد فارس اصنافاً من الطعام شبيهة بالاطعمة الهندية. ما تزال الموائد الايرانية المعاصرة تذكر بولائم كسرى الثاني، فهي تضم اللحم الباردة والأرز وورق العنب المحشو والدجاج المتبل واللحم المشوية والمقلية، والبلح المهروس. وايضاً اصناف الطوى بالتمر المحشو

بالجوز واللوز. في المطبخ الايراني تُستعمل المطيبات بكثرة، وغالباً ما يتصدّر المائدة في ايران اللبن الزبادي الطبيعي. الصفة الغالبة على الأطباق الايرانية هي ترجيح مذاقها بين الحلو والحامض. والمادة الاساسية في الغذاء الايراني هي الارز. وتنتج ايران ستة انواع من الارز افضلها «الدومسيا» وهو باهظ الثمن. وفي شمال البلاد وجنوبها ينبت افضل انواع الفاكهة. اهم هذه الفاكهة العنب والشمام والكرز والتفاح والتوت، وتعدّ منها انواع الشراب وتستعمل في المرق. من العادات الايرانية الاصلية تناول الخبز مع الطعام، والخبز اصناف متنوعة تعدّ بطرق مختلفة. العادات الايرانية الغذائية مقرونة تقليدياً بالعيد القومي «النوروز». هذا العيد يعدّ بحياة جديدة، وتؤكل فيه المواد التي تبشّر بالتجدد الدائم ومنها بزر الفاكهة وحبوب الحنطة وبراغم القمح الخضراء.



مقبّلات

كشك او بادمجان

Kashk O Bademjan

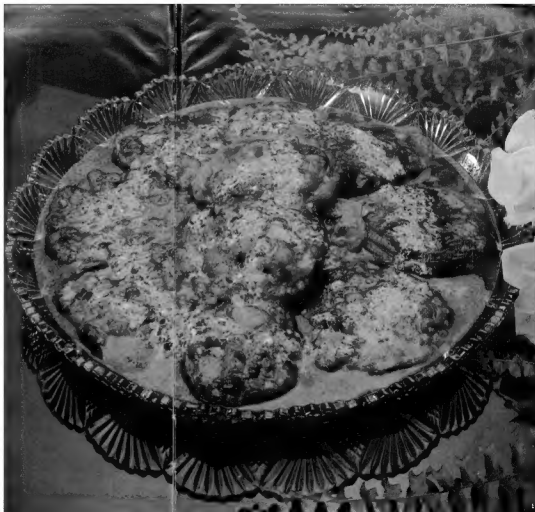
طبق من الباذنجان يقطن الزبادي الحامض والقوم والشامندر.
يقدم مزيناً بالتصاوغ الذهب.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلاثة اربع ساعات.
مدة الطبخ: ربع ساعة.

المقادير

○ خمس حبات من الباذنجان الكبير الحجم	○ ثلاث أو أربع حبات من الطماطم المفلّجة أو المعلية، مفرومة ناعماً
○ نصف كأس من اللبن الزبادي الحامض	○ ملح وبهار بحسب الذوق
○ نصف كأس من الماء	○ زيت نباتي لتقلي
○ القليل من الفلفل من القوم	○ قطعة كبيرة من الشعاع الجاف

التحضير

يقطع الباذنجان عرضياً الى اربع قطع ولا يقلى.
ينثر عليه الملح ويترك مدة نصف ساعة. يغسل ويصفى
بفروقت نظيفة. يقلى بالزيت أو يدخن به ويوضع فوق المشواة.
يقلى على الجهتين حتى يحمر ويضاف اليه الثوم. يقلى مدة
دقيقتين ثم يرفع ويصفى على ورق نشاف.
يقطع القوم للثمن مع الطماطم واللبن الزبادي والماء والملح
والبهار. يصب الخليط فوق الباذنجان ويترك على نار خفيفة
حتى يتسحق ثم يترك في الطبخ.
يستقر قليل من الزيت. يضاف اليه التصاوغ ويترك على
الباذنجان.
يقدم الشبق ساخناً.



دوله بارج مو

Dolmeh Barg Mou

أوراق عنب محشوة باللحم والمدس والبقدونس والتنعناع واللبن الزبادي، تقدم مزينة بالبقدونس وقطع الليمون الحامض. عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

التحضير

يسخن الزيت في وعاء على نار خفيفة ويقل البصل واللحم المفروم حتى يذبل.
يضاف الملح والبهار والتنعناع والبقدونس والعسل.
يقلب الخليط مدة ثلاث دقائق، يضاف الأرز والماء ويخلط الكل جيداً. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة إلى أن ينضج الخليط ويتبخر السائل.
يصب الخليط في وعاء كبير ويترك حتى يبرد. يضاف إليه اللبن الزبادي ويخلط جيداً. تفتح أوراق العنب ويوضع في كل ورقة قليل من الحشو المحضر. تثني أطرافها وتلف على شكل اسطوانة. ترتب أوراق العنب طبقات في وعاء ويوزع عليها عصير الليمون والماء المذوب فيه السكر وتغطى بطبق حتى لا يخرج منها الحشو.
يغلى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى ينضج محتواه.
ترتب أوراق العنب في طبق التقديم وتزين بالبقدونس وقطع الليمون.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من ورق العنب المحفوظ	○ ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
○ كأس من الأرز	○ ملعقتان كبيرتان من التنعناع الأخضر المفروم
○ كأس ونصف من الماء	○ أو ملعقة كبيرة من الزعناع الجاف
○ ثلث كأس من العسل المحلحون	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم	○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ ربع كيلوغرام من اللبن الزبادي
○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم	○ قطع من الليمون الحامض للتزيين
○ ملعقة كبيرة من السكر مذوبة في كأس من الماء	
الفاتر	

اداسيه بوختيه

Adaseh Bokhteh

عسل بالزبدة، من المقبلات الإيرانية الشهيرة. يقدم إلى جانب الأطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينظف العسل ويغسل. ينقع بالماء البارد مدة ساعتين أو ثلاث ثم يصفى.
يقل البصل والثوم في ملعقتين كبيرتين من الزبدة حتى يصير لونهما ذهبياً.
يضاف العسل إلى الخليط ويحرك مدة دقيقتين. يصب الماء ويترك يغلي مع إزالة الرغوة كلما ظهرت على السطح. ينثر الملح والبهار والكومن ويتابع الطهو حتى يطرى العسل. يضاف المزيد من الماء بحسب الحاجة ثم توزع الزبدة المتبقية وتحرك مع الخليط حتى تذوب جيداً.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من العسل الأخضر	○ ملعقة صغيرة من الكومن
○ أربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ملح وبهار أسود بحسب الرغبة
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ ثلاث كؤوس من الماء
○ فص من الثوم	

كافيار ماليمو

Caviar Malemo

مقبلات من البسكويت المملح مع بيض السمك والزبدة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

التحضير

تدهن كل قطعة من البسكويت بقليل من الزبدة. بحيث
توزع الزبدة على كل قطع البسكويت.
يوضع الكافيار بملعقة صغيرة فوق الزبدة.
ترتب قطع البسكويت في طبق التقديم وتوزع حولها شرائح
الليمون.

المقادير

- ثلاثون قطعة من البسكويت المملح
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ليمونة حامضة مقطعة
- إلى أربع شرائح
- الكافيار (بيض سمك)



ماست اواسبيناج

Mast O Espenag

سبانخ مع اللبن الزبادي. من الأطباق الايرانية المخبّكة. يقدم الى جانب طبق رئيسي.

عدد الأشخاص: خمسة: مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

ينقى السبانخ من الأوراق الصفراء وتقطع أطرافه القاسية. يفرم ناعماً ويفسل مرات عدة ثم يعصر جيداً. يسلق السبانخ مع الملح والبهار وربع كأس من الماء على نار خفيفة مدة ربع ساعة. إذا استعمل السبانخ المجمّد، يُلَيّن ويسلق مدة سبع دقائق. يترك السبانخ حتى يبرد ويخلط جيداً مع اللبن والملح. يقدّم الخليط في أطباق عميقة ويزيّن بقليل من البهار الأسود.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام من السبانخ | ○ اللبن الزبادي |
| ○ الأخضر أو نصف | ○ ملعقتان صغيرتان من |
| ○ كيلوغرام من السبانخ | ○ الملح |
| ○ المجمّد | ○ ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ الأسود |



ماسٲ او خيار

Mast O Khyar

سلطة الخيار باللبن الزبادي المصفى والتنعاع والزبيب. تقدم

مع الخبز الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

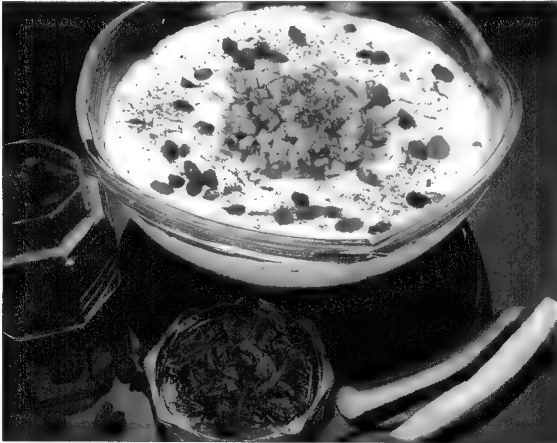
- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| ○ ثلاث حبات من الخيار | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| المتوسط الحجم | التنعاع الاخضر المفروم |
| ○ نصف كيلوغرام من | او ملعقة كبيرة من |
| اللبن الزبادي | التنعاع اليابس |
| ○ حبتان من البصل | ○ ملح وبهار ابيض |
| صغيرتا الحجم | بحسب الرغبة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبيب | |

التحضير

تقشر حبات الخيار. تقسم طولياً الى اربعة اقسام وتغرم ناعماً (يمكن بشر الخيار عوضاً عن فرمه بعد تقشيريه).

يقشر البصل ويغرم ناعماً. يخفق اللبن الزبادي مع قليل من الماء حتى يتحول الى سائل. يخلط الخيار المفروم مع البصل واللبن والملح والبهار. يضاف التنعاع ويقلب. يدخل الى الثلاجة ويترك فيها مدة ساعة.

ينثر الزبيب على سطحه ويقدم.



كوكوسيب زميني

Kuku Sib Zamini

من أطباق العجة اللذيذة، تحوي البطاطا والبيض والبصل والتوابل. تُقدّم الى جانب اللحم والسلطة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

التحضير

تُفسل البطاطا جيداً، توضع في وعاء وتغمر بالماء المالح. تسلق حتى تنضج. تُرفع عن النار وتترك لتبرد. تُقشر البطاطا وتهرس ثم تخلط مع البصل والملح والبهار والكرشم. يُخفق البيض جيداً ويصب تدريجاً على مزيج البطاطا ثم يخلط معه جيداً. يُسحق الزيت في مقلاة متوسطة الحجم ويصب فيها المزيج ويُترك حتى يحمر. تغطى المقلاة، ويُطهى المزيج مدة ربع ساعة حتى ينضج تماماً وينتفخ. تُقسم العجة الى اربعة اقسام، تقلل من الجهتين حتى يصير لونها ذهبياً، يُقدّم الطبق ساخناً او بارداً.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من البطاطا	○ ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
○ بصلتان متوسطتا الحجم مبشورتان	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ربع كأس من زيت نباتي او سمن نباتي	○ ست بيضات

كوكوماهي

Kuku Mahi

عجة بالسّمك، صنف لذيذ الطعم ومفيد. تكسبه التوابل ذكّة خاصة. يؤكل مع السلطة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس عشرة دقيقة.

قعر المقلاة يُهتّئ. ويمكن ان توضع كل سمكة مع الدقيق في كيس نايلون ويُخض الكيس حتى يغطي الدقيق جهات السمكة كلها.

تُسحق ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت النباتي في وعاء. يُقلى فيه السمك من الجهتين حتى ينضج، (يجب الا يبقى لون السمك فاتحاً)، يوضع السمك في وعاء، يُضغط عليه بالشوكة ويُنزع منه الحسك، يحتفظ بلحم السمك جانباً. يُقلى البصل في الزيت حتى يصير شفاهاً ويُقلب معه الكركم. يُطهى مدة دقيقتين ثم يضاف الى السمك. يمزج الكل مع الكزبرة والدقيق.

يخفق البيض جيداً ويضاف الى مزيج السمك مع الملح والبهار. يخلط الكل جيداً. تُسحق ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة متوسطة الحجم. تحرك المقلاة بحيث يغطي الزيت جوانبها ثم يصب فيها الخليط. تغطى المقلاة بالحاكم وتطهى العجة على نار متوسطة مدة تراوح بين عشر دقائق وربع ساعة حتى تنتفخ.

تشوى الجهة الثانية بوضع المقلاة بضع دقائق تحت مشواة الفرن الساخن. تُقلّع العجة ويُقدّم الطبق ساخناً او بارداً.

المقادير

○ ست بيضات	○ ملعقة كبيرة من الكزبرة
○ نصف كيلوغرام من فليه السمك الأبيض	○ الخضراء المفرومة ناعماً
○ اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من زيت نباتي	○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
○ بصلتان صغيرتان مفرومة ناعماً	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
	○ ربع ملعقة صغيرة من الكركم

التحضير

يُفسل السمك ويُنظف. يُنزع عنه الجلد ويُجفف بورق نشاف ثم يُرش بالملح ويترك مدة عشر دقائق. يغطي السمك بالدقيق قبل المباشرة بقله كي لا يلتصق في





كوكو سبزي

Kuku Sabzi

من الاطباق الايرانية المقلبة. صنف من العجة غني بالاعشاب الخضراء المغذية والتوابل الشهية. يُقدّم بارداً إلى جانب البطاطا المقلية وشرائح اللحم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلاثون دقيقة.

التحضير

تُغسل الاعشاب والمُضَرّ كلها معاً. تُجفّف وتُقطّع. توضع في وعاء كبير ويضاف اليها الملح والبهار. تُخلط جيداً. يُخفق البيض، يُصب على الاعشاب والخضر ويُخلط المزيج. تُسَخّن الزبدة او الزيت في مقلاة متوسطة الحجم. تحرك المقلاة حتى تغطي الزبدة جوانبها ويوضع المزيج فيها. تخفف النار. يُغطى الوعاء ويطهى الطعام مدة ربع ساعة حتى يصير لون المزيج ذهبياً. تقطع العجة بدقة الى اربعة اقسام متساوية ويُقلب كل قسم على الجهة الثانية. يُغطى الوعاء مجدداً وتُطهى العجة مدة تراوح بين عشر دقائق وربع ساعة او حتى يصير لون الجهة الثانية ذهبياً.

يمكن شَيّ العجة تحت مشواة الفرن الساخن من دون ان تقلّب. يُقدّم الطبق ساخناً او بارداً ومقطّعاً إلى اقسام متساوية.

المقادير

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ○ ثمانى بيضات | ○ كاسان من السبانخ |
| ○ ربع كاس من الزبدة | ○ المقلّط ناعماً |
| ○ ملعقة كبيرة من الشبث | ○ كاس ونصف من البصل |
| ○ Dill Weed (نوع من | ○ الاخضر المقلّط ناعماً |
| النباتات يشبه الشمر | ○ ربع كاس من الكزبرة |
| وهو من التوابل) | ○ الخضراء المقلّطة ناعماً |
| ○ المقلّط | ○ نصف كاس من |
| ○ كاس ونصف من ورق | ○ البقدونس المقلّط ناعماً |
| ○ الخس المقلّط ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ ملح و بهار بحسب | ○ الطرخون Tarragon |
| ○ الرغبة | ○ المقلّط ناعماً |

سلطة

سالاد

Salad

التحضير

تفصل الخضر وتجفف، يقشر الخيار وتقسم كل حبة منه طولياً الى قسمين ثم تقطع الى قطع صغيرة، تقطع الطماطم والبصل الى قطع صغيرة، تخلط الخضر ويضاف اليها عصير الليمون والزيت والملح والبهار، تحرك السلطة ويثر النعناع الجاف على سطحها، تقدم في أطباق من زجاج.



عصير الليمون كعادة هاضمة ومهينة في حالات التشنج، يدخل زيت النعناع في تحضير بعض اصناف الطعام والصناعات الغذائية.

سلطة الخيار والطماطم والبصل وعصير الليمون، تقدم الى جانب السمك واللحم المشوي.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- أربع حبات من الخيار
- متوسطة الحجم
- بصلة
- ثلاث حبات من الطماطم
- متوسطة الحجم
- ملعقة صغيرة من
- النعناع الجاف
- ملعقتان كبيرتان من
- زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من
- عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة

سالاد لبو

Salad Labu

التحضير

يصفى اللبن بوضعه في كيس من قماش الخام، يربط بخيوط ويعلق فوق وعاء ثم يترك حتى يشتد.
يخرج الزيت مع عصير الليمون ويضاف اليه اللبن والملح والبهار، يقلب المزيج وتضاف اليه قطع الشمندر، يخلط الكل جيداً ثم يصب في طبق التقديم ويزين بالبقدونس المفروم.



تضاف اللبن الرايب المفشوش، يحرك حتى يتجانس ثم تضاف اليه بضع قطرات من صيغة اليود فإذا صار لونها ازرق، دلّ هذا على وجود النشاء او مسحوق الارز في اللبن الرايب.

سلطة الشمندر مع اللبن الزبادي المصفى، تقدم الى جانب اطباق الخضر المشوية.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق.

المقادير

- نصف كيلو غرام من
- الشمندر مسلووق ومقطع
- الى مكعبات
- نصف كيلو غرام من
- اللبن الزبادي مصفى
- ملعقة كبيرة من زيت
- الزيتون او زيت الذرة
- بهار وملح بحسب
- الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من
- البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من عصير
- الليمون الحامض

سبزي خوردن

Sabzi Khordan

صنعت من شلصلة يحيوي الاطشاب والمصبر، يقدم مع الخبز

والخمر والجور

عدد الاكشاهي خمسة، مدة التحضير ربع ساعة

المقادير

- خريزة من القيقبوس
- خريزة من القزيرة
- خريزة من البقلة
- رأس من الثوم مفقش
- خريزة من النعناع
- الخضر الاخضر
- سبع حبات من الفجل
- خريزة من البصل
- لقمعة من حبس بيلتا
- ثلاث حبات من البصل
- خمسة ضلوع من
- البصل الاخضر

التحضير

تغسل الاطشاب والخضر وتقطع الى ارباع الصغراء، تغمس حبات البصل طويلاً الى اربعة الساعات يطفئ الفجل ويغسل ويغسل بمسح ترابحة قرب الخضر والاطشاب في صابل التقديم مع لقمعة البصل والجور

الفجل من اكثر الخضر انتشاراً في ارجاء العالم كافة، يراى مصراً ويستعمل في الطب القديم كمنشط للحمية، يضاف الى سلطة تتلخص زجاجة الفجل جواً مفقلاً، ينحصر الفصيح بكن ذلك يقدده بمسح شعير، اذربة بعلي ثرابعة هي الفيلة والتي شمس بمصروف الماء يسو الفجل ايضا في التربة الزمنية لافساسة لتكوين الجنين. يذرع الفجل في الصريف ويصل دفعتا متكاوية حتى لا يتم سقمه دفعة واحدة، لما لشدة فستق في حابر (أبنا)





اولوفيه

Olufeh

سلطة الدجاج مع البطاطا والبيض والقشدة والمليونيز. تقدم مزينة بقطع الفجل ومخلل القثاء.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

ينظف الدجاج ويوضع في وعاء على النار. يضاف اليه البصل والماء والملح. يحرك المزيج ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج الدجاج ويبقى قليل من المرق. تفسل البطاطا. تغمر بالماء في وعاء وتسلق على نار قوية مدة ثلث ساعة حتى تقارب النضج.

يسلق البيض مدة عشر دقائق ويترك حتى يبرد. ينزع عظم الدجاج ويفت لهه الى قطع صغيرة. يقشر البيض والبطاطا ويقطعان الى مكعبات صغيرة تضاف الى الدجاج. يقطع مخلل القثاء ويوزع على الخليط مع الملح والبهار ثم تضاف صلصة المليونيز ونصف كأس من القشدة وعصير الليمون وزيت الزيتون. يخلط الكل جيداً. يغطى الوعاء بإحكام وينخل الى الثلاجة مدة ساعة. يخرج بعدها ويرتب في طبق كبير. يوزع عليه ما تبقى من القشدة ويزين بقطع الفجل ومخلل الخيار.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ كيلوغرام من البطاطا | ○ ثلاثة ارباع كأس من القشدة الطازجة (كريما كثيفة) |
| ○ بست بيضات | ○ عصير ليمونة حامضة |
| ○ بصلة مقطعة | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون |
| ○ نصف كأس من صلصة المليونيز | ○ قطع من الفجل ومخلل القثاء (المقلي) |
| ○ ربع كيلوغرام من مخلل القثاء (المقلي) | ○ خيال للمليونيز |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ كأس من الماء |

طبق أول

شوربا

Shorba

حساء كرات اللحم مع الارز والكزبرة الخضراء. من الاطباق الايرانية الاولى. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يفرك اللحم مع البصل المبشور والملح والكرم حتى يتجانس المزيج ثم يقطع باليد البلولة بالماء الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز.
يملا نصف وعاء بللاء ويوضع على النار حتى يغلي. تضاف اليه كرات اللحم. يترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يضاف اليه الارز والكزبرة المفرومة والماء بحسب الحاجة. يتابع الطهو مدة نصف ساعة اخرى حتى ينضج الارز.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- بصلة مبشورة
- ربع ملعقة صغيرة من الكرم
- كاس من الارز
- ثلاثة ارباع كاس من الكزبرة المفرومة
- ملح بحسب الرغبة

أش انار

Ash Anaar

حساء عصير الرمان. يحوي اللحم والخضر المتنوعة. يقدم مزيناً بالكرم والتنعان الجاف.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

يفسل اللحم ويوضع في وعاء على نار خفيفة. يضاف اليه الماء والباللاء. يُترك حتى يغلي. ترفع الزفارة التي تظهر على سطح الماء. يضاف الشمندر والبصل والملح والبهار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعتين الى ان ينضج اللحم ويطرى على نار خفيفة.
يرفع اللحم من الوعاء وينزع عظمه. يقطع الى قطع صغيرة ثم يعاد الى الوعاء. يضاف البقدونس والكرات والارز. يخلط الكل جيداً ويصب عصير الرمان وعصير الليمون ويترك السكر.
يغلى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يُذوّب السمن في مقلاة ويضاف الكرم. يحرك ويوزع عليه التنعان ثم ترفع المقلاة عن النار.
يضاف نصف كمية مزيج السمن والتنعان الى الحساء ويحرك ثم يرفع عن النار. يصب في اطباق صغيرة ويوزع على سطحها ما تبقى من مزيج التنعان.

المقادير

- كاس من عصير الرمان
- اربع كؤوس من الماء
- قطعتان من لحم الغنم او البقر مع عظمهما
- ربع كاس من الباللاء
- الصفراء المنقوعة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- حبة من الشمندر
- صغيرة مقشرة ومقطعة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- نصف كاس من البقدونس المفروم ناعماً
- ثلاثة ارباع كاس من الكرات المفروم
- ثلاث كاس من الارز المغسول
- ملحقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- سكر بحسب الرغبة
- اربع ملاعق من سمن نباتي او زيت نباتي
- ملعقة صغيرة من الكرم
- ملحقتان صغيرتان من التنعان الجاف

آش رشته

Ash Reshteh

حساء غني بأنواع الحبوب والخضر والمعكرونة. يمكن تقديمه مزينا بمزيج الخل واللبن الزبادي.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: ساعتان وعش دقائق، مدة التفت: ثلثي ساعة.

التحضير

تنقى الفاصولياء والحمص من الشوائب. ينتقع الاثنان في الماء مدة ثماني ساعات. يقسل العدس وينقع في وعاء آخر. يغمر الحمص والفاصولياء بالماء وينثر عليهما الملح والبهار. يطهى الخليط على النار ويترك حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى ينضج الخليط. يصفى العدس ويضاف اليه. يترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة أخرى مع اضلافة الماء عند الحاجة.

يملا نصف وعاء بالماء ويغلي على النار. تسلق فيه الخضر مع الملح مدة ربع ساعة حتى تطرى. تضاف المعكرونة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلاث ساعات اضافية.

يمزج الدقيق مع قليل من الماء البارد ويصب المزيج على خليط المعكرونة. يترك الكل يغلي على نار خفيفة مدة خمس دقائق مع التقليب حتى تتخذ الصلصة. يضاف خليط الحبوب ويحرك الكل جيّداً. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة اخرى حتى ينضج الحساء ثم يرفع عن النار.

يسخن الزيت في مقلاة ويقل البصل والثوم حتى يحمرا. ينثر الكركم ويقلب الكل مدة ثلاث دقائق. يضاف النعناع ويحرك.

يرفع الحساء عن النار. يصب في طبق التقديم ثم يوزع على سطحه خليط البصل بشكل حلقة ويقدم.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ○ كاس من الفاصولياء | ○ اربع ملاعق كبيرة من الدقيق |
| ○ الحمص | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ نصف كاس من العدس | ○ ملعقة صغيرة من الكركم |
| ○ نصف كاس من الحمص | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي او سمّن نباتي |
| ○ كاس من اوراق الكراث المفرومة | ○ فصان من الثوم مدقّولان |
| ○ نصف كاس من البندونس المفروم | ○ ملعقة كبيرة من النعناع الجاف المطحون |
| ○ كاس من السبانخ المفروم | |
| ○ كاس من المعكرونة المسطحة (بيلوليني) | |
| ○ بصلة كبيرة مفرومة | |

اشكته شیرازی

Eshkeneh Shirazi

حساء بالجوز والطبّة واللبن الزبادي. من الاصناف الايرانية المشهية. يقدّم الى جانب الاطباق المشهورة.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقل البصل في الزبدة حتى يذبل. تخفف النار ، يضاف الدقيق ويحرك الخليط بضع دقائق. يضاف الجوز والحلبة وقليل من الماء الساخن. يخفق الكل جيّداً ثم يصب ما تبقى من الماء تدريجاً مع الاستمرار في التحريك. ينثر الملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك الحساء يغلي مدة ثلاث ساعات حتى ينضج. يخفق اللبن الزبادي جيّداً. يضاف اليه قليل من الحساء ثم يعاد خفقه ويصب فوق الحساء مع الاستمرار في التحريك. يترك على النار ليسخن من دون أن يغلي. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| ○ بصلة كبيرة الحجم مفرومة | ○ ملعقة كبيرة من الحلبة المطحونة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة | ○ اربع كؤوس من الماء الساخن |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق | ○ نصف كيلو غرام من اللبن الزبادي |
| ○ نصف كاس من الجوز المفروم | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |



نانيه لافاش

Naneh Lavash

نوع من الخبز يتميز به المطبخ الآرمني، يتكامل بارداً في
سلمة مع الأكلات كافة.

عدد الأشخاص ستة، مدة التحضير أربعون دقيقة مدة
التقطيع نصف ساعة

المكونات

• ثلاثة أرطاح عاص من البصل الأبيض	• كأس وثلاثة أرطاح من الماء الفاتر
• كأسين أرطاح من دقيق القمح مع قشره (صاف)	• ملعقة صغيرة ونصف من الملح
• ملعقة صغيرة من الخميرة المخففة	• نصف كأس من زيت ثلاثي

التحضير

يمسح الدقيق الأبيض ينقى للقمح في يداء تثريب الخميرة
في سطلتين كبيرتين من الماء الفاتر ثم تصب عليه ثلاثة أرطاح
كأس من الماء الملح يحرارة المزيج ويوصف في وسط اليداء
فوق الدقيق.

بمجي التل باليدتين مدة نصف ساعة (أو بمخلط كهربائي
مدة ثلث ساعة) مع الخلطة يا ثلثي من الماء ضرورياً
يسحق الدقيق ويوضع مسطح في وسط مدة ربع ساعة ثم يدخن
بفضة لافاش مبردة بالبريد.

يرتب المخبز على مسطح آخر مدغور بالبريد ويقسم إلى
ستة أجزاء، يد نصفها ويريق جيداً بطوريه مدغور بالبريد
ويقلب بشوكة في مدة أمثلة.

أربع دقائق الخميرة، توضع على أريكة ويصفد عليها فوق
القمح في نفس التزاد مدة دقيقة ثم تخرج ويصفد عليها بالأريكة
نفسها ثم يمشك جيوب هوائية
يداء ويسح رفقة المخبز في الفري، يلتزاد مدة ثلاث دقائق
ثم تقاب على الجهة الثانية ويغير مدة دقيقة تخرج من
الدخان وتعمل بقشرة لافاش.

يسحق الدقيق من جديد ويسحق الخميرة بالطريقة
نفسها ثم يرقات المخبز فوراً يد تحضيرها

نانيه بربري

Naneh Barbari

صنف من الخبز الايراني. سهل التحضير. يقدم مسلخاً مع
الأجبان والمرببات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة
الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ خمس كؤوس من الدقيق	○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي
○ ملعقة صغيرة من الخميرة المجففة	○ ملعقة صغيرة ونصف من الملح
○ كأسان من الماء الفاتر	○ زيت نباتي للدهن

التحضير

تؤبب الخميرة في ربع كأس من الماء الفاتر ويصب فوقها
ما تبقى من الماء الملح.

نانيه سانجك

Naneh Sanghak

خبز على الطريقة الايرانية. يقدم مع كل الأطباق.

الكمية: ست قطع، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كأس من زيت الفسنق	○ ملعقة صغيرة من الخميرة المجففة
○ ثلاثة ارباع كأس من الدقيق الابيض	○ كأس وثلاثة ارباع من الماء الفاتر
○ كأسان وربع من دقيق القمح (مع الخشالة)	○ ملعقة صغيرة ونصف من الملح

التحضير

يخلد الدقيق الابيض ودقيق القمح في وعاء. تؤبب الخميرة
في ملعقتين كبيرتين من الماء الفاتر وتضاف اليها ثلاثة ارباع
كأس من الماء مع الملح. يحرك المزيج ويصب في وسط الدقيق.

تخلد اربع كؤوس من الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه
وتصب الخميرة المؤببة في الحفرة. يغطى الوعاء ويترك في
مكان دافئ مدة عشر دقائق.

يخلط الدقيق مع مزيج الخميرة. يعجن باليدين ويصب
فوقه الزيت. ينخل الدقيق المتبقي ويضاف تدريجاً. يعجن
الكل حتى تتشكل عجينة متماسكة. يغطى الوعاء من جديد
ويترك في مكان دافئ مدة ساعة حتى يختمر.

يدهن مسطح بالزيت. يوضع عليه العجين ويقسم الى
اربعة اقسام متساوية.

تدهن اليدين بالزيت وتكرر بهما اقسام العجين ثم تُعطى
شكل مربع وتمد بشكل بيضوي.

يرتب العجين في صينية مدهونة بالزيت ويغطى بقطعة
قماش ثم يترك في مكان دافئ مدة ثلاث ساعة. يدهن سطحه
بالزيت وترسم عليه أربعة خطوط طولية متوازية.

تدخل الصينية الى الفرن ويترك مدة ربع ساعة حتى يصير
لون الخبز ذهبياً. يقدم مسلخاً.

يعجن الكل باليدين مدة نصف ساعة، او بخلاط كهربائي مدة
ثلاث ساعة مع اضافة ما تبقى من الماء تدريجاً. تدهن صفيحة
معدنية بزيت الفستق وتوضع في صينية داخل فرن
حار، على الطبقة السفلى اذ كان الفرن كهربائياً، وعلى الطبقة
الوسطى اذا كان فرن غاز.

يوضع العجين على مسطح مدهون بالزيت ويقسم الى ستة
اجزاء. يرق كل جزء على شكل بيضوي. يرتب على وسادة ثم
يقلب فوق الصفيحة ويخبز مدة دقيقة. يضغط عليه بالوسادة
ويترك مدة ثلاث دقائق ثم يقلب على الجهة الثانية ويخبز مدة
دقيقتين اضافيتين. يخرج الخبز من الفرن ويرفع عن صفيحة
المعدن ويترك جانباً. تعاد الصفيحة الى الصينية ويتابع خبز
العجين المتبقي بالطريقة نفسها.

ملاحظة: تدهن الصفيحة المعدنية بزيت الفستق بعد خبز
كل جزئين من العجين.

طَبَق رَئِيسِي

كاتليتس

Katlits

كرات من البطاطا واللحم والبيض. تقدم مقوية مع سلطة الخضار أو الفطر الأبيض.

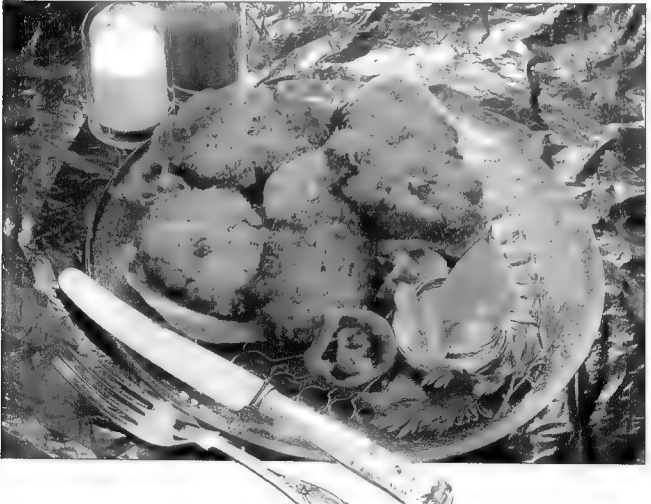
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم البقر | ○ بيضتان |
| ○ نصف كيلوغرام من البطاطا | ○ نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي) |
| ○ بصلة كبيرة الحجم | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ربع كأس من الكعك المدقوق أو الدقيق | ○ زيت نباتي للقلي |

التحضير

تغسل البطاطا جيداً وتسلق حتى تنضج. تقشر وتبشر في وعاء. يبشر البصل ويضاف الى البطاطا مع اللحم والبيض. ينثر البهار والملح والكركم ويعجن الكل جيداً. تبل اليدان بالماء وتقطع العجينة الى كرات متوسطة الحجم ثم تسطح وتغطى بالكعك المدقوق وتقلي في الزيت حتى تحمر. يقدم الطبق ساخناً أو بارداً.





جيجو باريه

Gigo Bareh

فخذ مشوي مع البطاطا والطماطم. من التطبيق الايرانية الشهية. يقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

- فخذ غنم بوزن كيلوغراماً ونصف الكيلوغرام
- خمسة فصوص من الثوم مقسم كل منها الى قسمين
- نصف كيلوغرام من الطماطم مقسم كل منها الى قسمين
- كيلوغرام من البطاطا
- حبتان من البصل
- مقطعتان الى قطع كبيرة
- ملحقتان كبيرتان من سمن ذبلي
- ملحقة صغيرة من الصعتر البري المجفف
- ملح وبهار بحسب الرغبة

التحضير

يُنظف فخذ الغنم. يُقَبَّب ثوباً عدة براس سكين ويحشى بفصوص الثوم المقسمة.
تقشر البطاطا وتقطع الى قطع كبيرة. يفرك الفخذ بالملح والبهار. يدهن بالسمن ويوضع في طبق خاص بالفرن، وتوزع حوله قطع البطاطا والطماطم والبصل. ينثر الصعتر ثم يدخل الطبق الى فرن ساخن.
يسقى الفخذ من وقت الى آخر بمرقه ويُقَبَّب الخضرة مرة واحدة في أثناء الطهو.
يترك الفخذ في الفرن مدة ساعتين ونصف الى ان يطرى وينضج.

برياني نانا فا بياز

Beryani Nana Fa Piyaz

التحضير

يوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه الملح والبهار والكرم والماء ثم يسلق مدة خمس وأربعين دقيقة.
يذبح اللحم وينزع عظمه ثم يطحن مع النمناع الاخضر والبصل في خلاط كهربائي حتى ينعم.
يقدم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من اللحم والبصل والنمناع الاخضر. يقدم مع الاعشاب الطازجة والخبز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من كتف العجل
- نصف كيلوغرام من النمناع الاخضر مفروم
- حبتان من البصل مفرومتان
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ربع ملحقة صغيرة من الكرم
- اربع كؤوس من الماء

شيء المجموع مكالاتركوت، و«التوريندر» و«الشاتوبريان» و«الروست بيف»، يفرض تقليبها مرات عدة حتى تتضج جيداً. بعد تقليبها للمرة الثانية تخفف النار ويتابع الشيء. وكلما كان اللحم سميكاً كلما استغرق نضجه وقتاً أطول.

كباب حسيني

Kabab Husayni

كباب اللحم مع البصل. من الأطباق الإيرانية اللذيذة. يقدم مشوياً مع الأرز أو السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

ينظف اللحم ويقطع مع البصل الى مكعبات متساوية الحجم. يشك اللحم والبصل في أسياخ صغيرة (من خشب التين) بحيث يحوي السيخ الواحد مكعبين من اللحم ومكعب من البصل. ينثر الملح والبهار على اللحم وتغمس الأسياخ في الزيت ثم تقلي حتى تصمّر من الجهتين، يمزج عصير الليمون مع الماء ويوزع على اللحم. يغطى ويترك الكل يغلي على نار خفيفة مدة ثلاث ساعة، يقدم الطبق مع الأرز أو السلطة.

المقادير

- كيلوغرام من فليه او
- فصّ البقر
- بصل كبيرة الحجم
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- ثلاثة ارباع كاس من الماء
- زيت نباتي للقلي

كباب جيجار

Kababe Jigar

طبق رئيسي من الكبد المشوي. يقدم الى جانب السلطة والبطاطا المشوية أو المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.

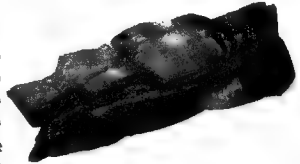
التحضير

ينقع الكبد في الماء البارد المالح مدة ثلاث ساعة. يصفى ويترك حتى يجف. ينزع عنه الجلد ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. تشك قطع الكبد في أسياخ الشوي وينثر عليها الملح والبهار. يشوى الكبد على الفحم مدة خمس دقائق حتى ينضج. يقدم ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من كبد
- الفغم أو العجل
- ماء بارد مطح
- ملح وبهار بحسب الرغبة

للحوم غذاء ضروري لجسم الانسان لغناها بالبروتين. فالبروتين يقوي العضلات ويحشد الخلايا ويساعد على نمو شعر الاطفال واظفارهم ويحصى اجهزة الجسم من العوامل الخارجية الخطيرة. اللحم من الاغذية التي لا تكاد تخلو منها مائدة. تطهى بطرق عديدة وتتميز بنكهة لذيذة. غالباً ما تقدم اطباق اللحم، المشوية منها خصوصاً، الى جانب السلطة او المخللات.



كوفتيه نوكوشي

Koftah Nokoshi

كرات من الكفتة بعصير العنب والخل. تقدّم مع الأرز أو السلطة والخبز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

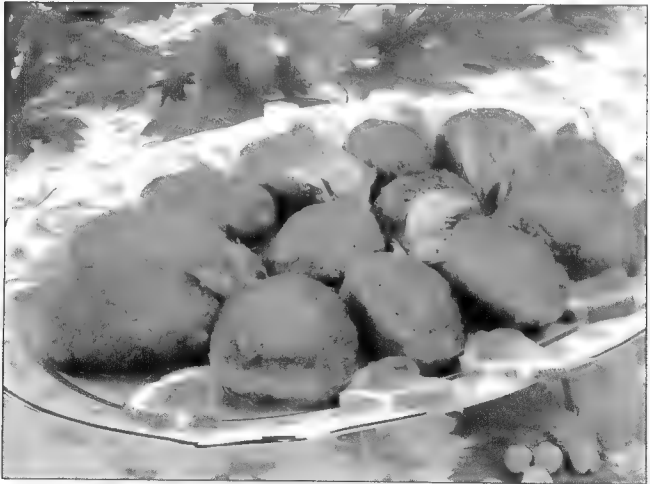
المقادير

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من لحم البقر المفروم | ○ بصلة كبيرة مبشورة |
| ○ كاس من دقيق الحمص | ○ ثلث كاس من عصير العنب |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ملعقتان كبيرتان من الخل |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الكركم | ○ بيضتان |
| | ○ ثلث كاس من الماء |
| | ○ زيت نباتي للقلي |

التحضير

يخلط اللحم جيداً مع الدقيق والبيض والبصل والملح والبهار والكركم، يضاف الماء ويدعك الكل. يقطع خليط اللحم باليد المبلولة بالماء الى كرات صغيرة. تقلى في الزيت الساخن حتى يصير لونها ذهبياً ثم ترتّب في وعاء ويضاف إليها عصير العنب والخل.

يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تنضج الكرات، يقدّم الطبق ساخناً.





كوفتيه باجالي

Koftteh Baghali

كرات من اللحم والأرز والشبت والفاصولياء. تقدم مع الخبز والمخللات واللبن الزبادي.

الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يطهى الأرز مع كأس ونصف من الماء حتى ينضج. يترك ليبرد ثم يخلط مع اللحم المفروم والشبت والفاصولياء والملح والبهار. يدعك الخليط جيداً باليدين ويقطع الى كرات متوسطة الحجم.

يسخن الزيت في وعاء ويقل فيه البصل حتى يصير لونه ذهبياً. ينثر عليه الكركم وقليل من الملح. يخلط الكل جيداً ثم يصب الماء ويترك حتى يغلي. تضاف كرات اللحم الى الوعاء وتترك تغلي على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى تنضج. يقدم الطبق ساخناً أو بارداً بحسب الرغبة.

المقادير

- نصف كيلو غرام من اللحم المفروم
- ربع كيلو غرام من الأرز
- نصف كيلو غرام من الفاصولياء العريضة
- ملح و بهار بحسب الرغبة
- ثلاثة أرباع كأس من الشبت المفروم
- بصلة كبيرة مفرومة
- زيت نباتي للقليل
- نصف ملعقة صغيرة من الكركم
- أربع كؤوس من الماء

خوريشت سارجون جيشكي

Khoresht Sarghon Jeshki

كرات من اللحم بصلصة الطماطم. تقدم مع الأرز مزينة
بشرائح البطاطا المقلية.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ بصل مفرومة |
| من الكركم (الزعفران | ○ نصف كيلوغرام من لحم |
| الهندي) | البقر المفروم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ ملح وبهار بحسب |
| صلصة الطماطم المكثفة | الرغبة |
| (رب) | ○ ثلاثة أرباع كاس من |
| ○ زيت نباتي للقلي | الماء |

التحضير

يخلط اللحم مع الملح والبهار والكركم ثم يدعك الخليط
جيداً باليدين حتى يتماسك ويقطع الى كرات صغيرة.
يسخن الزيت في مقلاة كبيرة، يقلل فيه البصل حتى يذبل،
تضاف كرات اللحم وتقلي حتى تتمم جيداً. ينثر الملح والبهار
ثم يصب الماء مع صلصة الطماطم. يغطى الوعاء ويتابع
الطهو مدة نصف ساعة حتى تتضج كرات اللحم. تقدم
ساخنة مع البطاطا المسلوقة أو المقلية.

خوريشت سيب

Khoresht Sib

لحم مع شرائح التفاح. من الاطباق الايرانية المميزة. يقدم الى
جانب الأرز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
ساعة وثلاثة ارباع.

المقادير

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم الخنزير | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| أو البقر | القرفة |
| ○ بصل مفرومة ناعماً | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | الرغبة |
| زيت الذرة أو سم | ○ خمس حبات من التفاح |
| نباتي | ○ ثلاث ملاعق صغيرة من |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | عصير الليمون الحامض |
| من الكركم (الزعفران | ○ ملعقة كبيرة من السكر |
| الهندي) | الاسمر |
| ○ كاسين من الماء | |

التحضير

ينظف اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. يقلل
البصل في ملعقة من الزيت حتى يذبل وينثر عليه الكركم
والقرفة. يضاف اللحم ويقلب جيداً حتى يحمز. يضاف الماء
والمح والبهار ويترك الخليط حتى يغلي، يغطى الوعاء ويتابع
الطهو على نار خفيفة مدة ساعة ونصف حتى يقارب اللحم
التضج.
يقشر التفاح ويجوف. يقطع الى شرائح تقلى بما تبقى من
الزيت مدة خمس دقائق وتضاف الى اللحم. يتابع الطهو على
النار مدة ربع ساعة ثم يضاف عصير الليمون والسكر.
يترك الكل على النار مدة خمس دقائق أخرى.
يقدم طبق ساخناً.

خوريشت البالوفا سيب

Khoresht Albaloo Fa Sib

لحم مع التفاح والكرز. طبق رئيسي شهي الشكل ولذيذ الطعم.
يقدم الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو:
ساعة وأربعون دقيقة.

التحضير

يفسل اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. يحمّر البصل في الزيت ويضاف اليه اللحم. يقلى حتى يصير لونه قاتماً ثم ينثر الملح والبهار. يغمر الخليط بالماء ويترك حتى يغلي. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة ونصف الى أن ينضج اللحم.
يقطع التفاح الى شرائح ويضاف الى الخليط مع الكرز وعصير الليمون وقليل من الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يقدم الطبق ساخناً مع أرز الشلو (راجع ص ٤٩).

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ كيلوغرام من لحم الغنم | ○ كأس ونصف من الكرز |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي للقلي | ○ الحامض (الخالي من النوى) المتوسطة الحجم |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ عصير نصف ليمونة حامضة |
| ○ أربع حبات من التفاح الحامض المتوسط الحجم | ○ بصلة مقطعة |

خوريشت البالو

Khorisht Albaloo

التحضير

ينظف اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. يقلى البصل في الزيت حتى يذبل وينثر عليه الكركم. يحرك الكل مدة دقيقتين. يضاف اللحم ويقلى حتى يحمّر. يصب فوقه الماء ويرش عليه الملح والبهار والقرفة. يغطى الوعاء ويطهى الخليط على نار خفيفة مدة خمسين دقيقة. يضاف الكرز ويتابع الطهو مدة عشر دقائق ثم يضاف السكر وعصير الليمون. يغطى ويترك على النار مدة خمس دقائق أخرى. يقدم الطبق ساخناً الى جانب أرز الشلو (راجع ص ٤٩).

طبق من اللحم مع الكرز وعصير الليمون الحامض والسكر. يتميز بنكهة محببة. يقدم الى جانب أرز الشلو.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:
ساعة وخمس دقائق.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم الهبر | ○ كأس من الماء |
| ○ ربع كيلوغرام من الكرز الحامض الخالي من النوى | ○ نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي) |
| ○ بصلة كبيرة مفرومة | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ ربع كأس من زيت نباتي للقلي | ○ ملعقة كبيرة من السكر الاسمر |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من القرقة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |

الليمون الحامض فوائد عدة. الطبيب العالمي الدكتور «ملتون» يقول: أن الليمون دواء فعال في مقاومة أمراض الفم، وخصوصاً تلك التي تؤدي الى تخرق الأسنان وسقوطها المبكر.



خورشیت میفیه

Khorsht Mifen

طبق من اللحم مع الذئكة وكسكرو الاسمر يقدم الى جانب الارز شسوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف

المكونات

٥ بصلة مفرومة	٥ كيلو غرام من لحاء
٥ ربيع عاسي من هبات	الحصل المزروع حشوة
الشمش تيمبله (نفسه)	٥ ثلاثة ربيع عاسي من
كل صفا الى نصفين	شواتج الدراق الحشوة
٥ كسكرو عاسي من اسكر	٥ ملح وبيمار يصحب
الاسمر	الرشية
٥ ملحقات كيرال من	٥ نصف صنف من كاسكرو
صبي اميدون الحشوة	(الزهران الهدي)
٥ ثلاث كروس من ماء	٥ ثلاث ربيع عاسي من
٥ ملحقات كيرال من	الخورش (الحشوة من
صمن ايلاني	الغوي)

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة توضع في رماء كروي ثم يملأ بالماء ويضاف اليها لحم والبيمار ويترك اللحم على نار خفيفة مدة ساعة في رماء ملحي.

يقطع البصل في السمن حتى يذبل ياتلى بصل عليه الكسكرو ودماء مدة ثمانية، تصاف الذئكة ويحرك الكسكرو جيداً برباع الحديد وتخرج عن اللحم ثم يضاف الى النار مدة نصف ساعة اضافية حتى تنضج الذئكة واللحم. يضاف اليه الصكر ويصير الكيسو ويحرك ويصبي في طبق التقديم يقدم ساخناً



مورج تشيكن بور

Morgh Chicken Pore

دجاج محشو بالفاكهة والبصل والتوابل والسكر. يقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل، يضاف الخوخ والعنب والمشمش. يحرك الكل مدة دقيقتين، يصب الماء ويغطى الوعاء، يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى يتبخر السائل ثم يضاف التفاح والقرفة والملح والفلفل الأسود والسكر.

ينظف جوف الدجاجة وخارجها، تحشى بالخليط وتخاط فتحتها (الحيا والسفلى) بالخيوط والابرة. تترك بالليمون المقطع والملح والفلفل. تدهن بالزبدة وتوضع في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة.

يدخل الطبق الى فرن حار مدة ساعتين او اكثر. تسقى الدجاجة بالزبدة مرات عدة وتقلب من وقت الى آخر حتى تحمر من جوانبها كافة. يمكن تغليفها بورق المنيوم قبل ادخالها الى الفرن على ان يراعى الدقيق قبل نهاية الطهو بنصف ساعة حتى تحمر الدجاجة.

تقدم ساخنة مع أرز الشلو (الوصفة ص ٤٩).

المقادير

- دجاجة كبيرة وزن ثلاثة كيلوغرامات
- بصلة مفرومة
- زبدة للدهن
- ربع كيلوغرام من الخوخ (منزوع منه النوى)
- ربع كيلوغرام من المشمش المجفف والمقطع
- مملحتان كبيرتان من العنب (منزوع بزره)
- حبثان من التفاح
- مشثرتان ومقطعتان
- ملح وفلفل اسود
- بحسب الرغبة
- معلقة صغيرة من الزبدة
- نصف ليمونة حامضة
- ربع كأس من الماء
- سكر أسمر بحسب الرغبة
- معلقة كبيرة من الزبدة

جوجا كباب

Joja Kabab

التحضير

تقطع كل دجاجة الى قطعتين. ينزع عظمها ثم يقطع نصف كل واحدة منها الى ست قطع.

يمزج البصل المبشور مع الملح والبهار وعصير الليمون في وعاء كبير. تضاف قطع الدجاج الى المزيج وتنقع فيه مدة ثلاث او اربع ساعات في الثلاجة. تقلب القطع من وقت الى آخر ثم تشك في ستة أسياخ للشي (تشك القطع السمكية في الوسط).

تدهن قطع الدجاج بالسمن أو الزبدة وتشوى على الفحم مدة تراوح بين عشر دقائق وربع ساعة مع دهنها من وقت الى آخر بالسمن وتقليبها حتى لا تحترق.

تقطع الطماطم، تدهن بالسمن وتشك بالأسياخ. تشوى على الفحم مدة دقيقتين حتى تنضج.

تقدم قطع الدجاج والطماطم ساخنة مع الأرز.

كباب الدجاج المشوي مع الطماطم. يقدم الى جانب الأرز أو صلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: اربع ساعات.

المقادير

- دججتان صغيرتان وزن الواحدة كيلوغراماً
- بصلة كبيرة الحجم مفبورة
- اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة
- نصف كأس من عصير الليمون الحامض
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- خمس حبث من الطماطم



طبق إيراني رئيسي، سلسلة الفساج وحصى الزرد شهي
الذئب. يُكلم في المناسبات الرسمية منبأً بالجوهر وحى
الزمن.

عدد الاطباق: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الخبز: ساعتين.

المقادير

- بيضة أو بصلصة
- طعنة صغيرة من البصل
- طعنة صغيرة من الملح
- طعنة كبيرة من عصير
الليمون، المالح
- طعنة كبيرة من
السكر
- بيضة كبيرة مفرومة
- ناعماً
- قاس من الجوز المفروم
- قاس ونصف من عصير
الزمن
- طعنة كبيرة من البصل
- طعنة كبيرة من الملح
- طعنة كبيرة من عصير
الليمون، المالح
- طعنة كبيرة من
السكر
- ربع قاس من الجوز
المفروم لطريخ
- حش الزبد

التحضير

تُطبخ الفساج جيداً وتُقسم ثم تُقسم في أربعة أقسام.
تُخبز طعنة كبيرة من البصل أو الزبد في وعاء على نار
متوسطة. وتُلقى قطع الفساج
بصلب الملح والليمون وتُطبخ قطع الفساج حتى يصير لونها
ذهبياً. تُرفع من النار وتُطهى في القاس
بصلب ما تبقى من البصل ويضاف فيه البصل المفروم من
نار متوسطة حتى يصير بوه ذهبياً. يُضاف الجوز والسكر
وعصير الزبد وعصير الليمون. تُرفع الكلى من النار حتى
يُطهى نصف قطع الفساج في القود. يُنقع بالزبد حتى
الوعاء ويُترك على النار مدة ساعتين، يُضاف حتى يطبخ
الفساج جيداً. يُسقى الفساج بمرحج عصير الزبد من حين
إلى آخر ويصير لونه عصير الليمون
يُدفع الدهن الزائد من الفساج ويُطهى ثم يصب فوق الفساج
في حين التقديم.
يُزين سطح الفساج بالجوز وحش الزبد. يُؤكل مسلطاً إلى
جانب أو كشاور (الوصفة من ١٩)

ماهي شيكامبور

Mahy Shikambor

سمك. محشو بالبصل الأخضر والأعشاب. يزين بشرائح

الليمون ويقدم مع الأرز.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

التحضير

تنظف السمكة وتنزع جراسفها. تفرك بالبهار والملح من الداخل والخارج ويترك جانباً.

تمزج ملعقة كبيرة من الزيت مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون. تضاف اليها الأعشاب والبصل والملح والبهار. يخلط الكل جيداً. يحشى جوف السمكة بالخليط ثم تختم الفتحة بعيداً خشبية أو تخاط.

تشق السمكة طولياً في ثلاثة أمكنة من كل جهة. توضع في طبق مدهون بالزيت. يصب فوقها ما تبقى من الزيت وعصير الليمون. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة خمسين دقيقة تسقى في خلالها بعصير الليمون الى ان تطرى وتتضج. تخرج السمكة من الفرن، ترتب في طبق التقديم وتزين بشرائح الليمون والأعشاب.

يقدم الطبق ساخناً مع الأرز.

المقادير

- سمكة وزن كيلوغراماً
- ونصف الكيلوغرام
- كاسلن من خليط
- الأعشاب الطازجة
- المفرومة ناعماً
- (بالدونس، كزبرة،
- شبت، رشاد)
- عصير ليمونة حامضة
- ضلعان من البصل
- الأخضر مفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من
- زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بالدونس ورشاد وكزبرة
- وشبت وشرائح ليمون
- حامض للتزيين





دوله كالام

Dolme Kalam

التحضير

تقل بصله في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصير لونها ذهبياً. ينثر عليها الكركم والملح والبهار وتحرك. يضاف اللحم ويقل حتى يصير لونه قاتماً. ينثر البقدونس والكزبرة. يخلط الكل جيداً ثم يضاف الارز وكأس من الماء والحمص. يغطي الوعاء ويترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة ثلاث ساعات.

يسلق ورق الملفوف مدة خمس دقائق حتى يطرى ثم يصفى. تقسم كل ورقة الى قسمين (إذا كانت كبيرة الحجم) ويزال منها الضلع القاسي، ويوزع عليها مقدار ملعقة من الحشو. تلف الاوراق على شكل اصابع. ترتب في وعاء ويصب فوقها نصف كأس من الماء. يغطي الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

تقل البصلة الثانية في ملعقة كبيرة من الزيت حتى تذبل. تضاف اليها الطماطم والملح والبهار والسكر والخل. يخلط الكل جيداً ويترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة خمس دقائق ثم يصفى ويوزع على ورق الملفوف. يتابع الطهو مدة ربع ساعة اضافية.

يرتب الملفوف في طبق التقديم. تصب فوقه الصلصة المتبقية في الوعاء. يقدم الطبق ساخناً.

ملفوف مشوي باللحم والارز والحمص والبقدونس والكزبرة. صلصته من الطماطم والسكر والخل، تضافي عليه مذاقاً مميزاً.
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: خمس دقائق. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم المفروم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- جبثان من البصل مفرومناً ناعماً
- اثنتان وعشرون قطعة من ورق الملفوف
- نصف كأس من الارز
- ربع كأس من الكزبرة المفرومة ناعماً
- ربع كأس من البقدونس المفروم
- ربع كأس من الحمص (كل حبة منه مقسومة الى جزئين)
- ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- نصف كأس من السكر الاسمر
- نصف كأس من خل التفاح
- ست حبات من الطماطم
- كأس ونصف من الماء

خوريشت لوبيه

Khoresht Lubieh

فاصولياء باللحم والجوز. من الاطباق الايرانية الرئيسية. تقدم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف .

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. يلقى البصل في ملعقة كبيرة من الزيت حتى ينبل. ينثر الكركم ويحرك جيداً ثم يضاف اللحم ويقل حتى يصير لونه قاتماً. يضاف الملح والبهار والماء. يترك الكل على نار خفيفة مدة ساعة مع التحريك من وقت الى آخر حتى ينضج اللحم. تنزع خيوط الفاصولياء الجانبية ويقطع كل منها الى قسمين او ثلاثة، تلقى مع الجوز في ملعقتين كبيرتين من الزيت. يحرك الخليط بضع دقائق، تضاف الفطر الى اللحم مع القرعة وصلصة الطماطم وعصير الليمون. يتابع الطهو مدة نصف ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ نصف كيلو غرام من اللحم | ○ ثلاث كؤوس من الماء |
| ○ الفخم او البقر مسلوق | ○ ربع ملعقة صغيرة من القرعة |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ ملح وبهار اسود وكركم بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الدرة او من سمّن نباتي | ○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض |
| ○ نصف كيلو غرام من الفاصولياء الخضراء (لوبياء) | ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكفلة (ربّ) |
| ○ جبّان من الجوز مقطعتان الى شرائح | |

شولة خالمبار

Shola Khalmbar

ساعة. يفسل السبانخ ويفرم ناعماً. يطهى مدة نصف ساعة حتى ينضج من دون ان يضاف اليه الماء ثم يرفع عن النار. يصفى العدس ويضاف الى السبانخ. يتبل الخليط بالكزبرة والكمون والثوم والملح والبهار. يحرك الكل جيداً وتوزع على سطحه قطع من الزبدة. يقدم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من السبانخ مع العدس والكزبرة والكمون. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: ست ساعات .

المقادير

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من اوراق السبانخ الطازج | ○ نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة |
| ○ ربع كيلو غرام من العدس البني اللون | ○ ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الكمون | ○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة |
| ○ فص من الثوم مدقوق | |

لتحضير طبق من الفاصولياء ينصح بتنعيم بالماء وغسلها به مرات عدة لتجنب آثارها السلبية على الصحة. تتلق مدة ليلة كاملة، ويغير ماءها في اليوم التالي. تغلى على النار وتصفى ثانية من الماء. تغسل تحت الماء الجاري وتطهى لتتنضج تماماً.

تجدر الاشارة الى وجوب مضغ الفاصولياء جيداً في اثناء تناولها وعدم الاكثار منها.

التحضير

ينقع العدس مدة ست ساعات ثم يغسل ويسلق مدة



ابجوست لوبيه جيرميز

Abghosht Lubiye Ghirmiz

طبق رئيسي من الفاصولياء الحمراء واللحم. يقدم الى جانب البصل والمخللات والاعشاب الخضراء.

عدد الالتصاص: ستة، مدة التحضير: اثنتا عشرة ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف، مدة التقع: عشرين ساعة.

التحضير

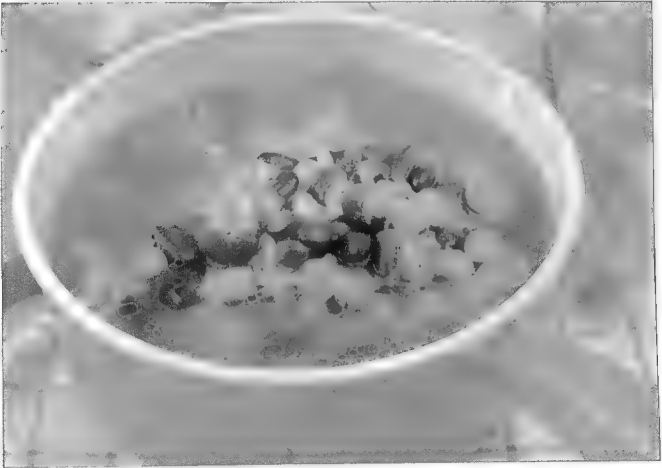
تفسل الفاصولياء وتنقع بالماء في اليوم السابق لطهوها. يفرغ الدهن عن اللحم. يفسل اللحم ويوضع في وعاء كبير ويضاف اليه الماء والبصل والكرشم والزبدة (او السمن) والفاصولياء والملح والبهار. يترك الخليط حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطى الوعاء.

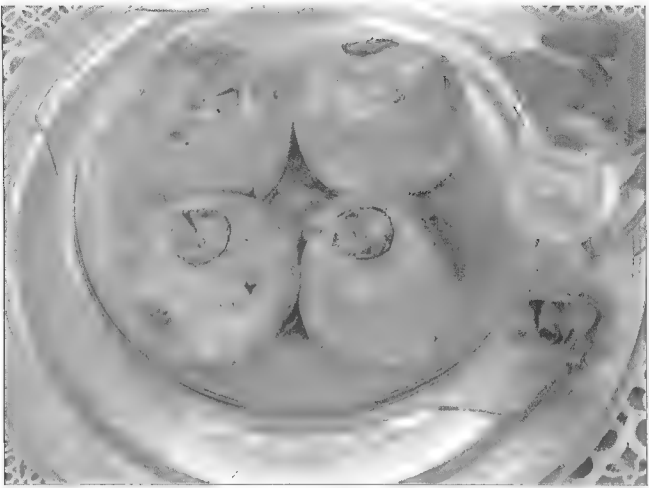
يتابع الطهو مدة ساعة ونصف ثم تضاف صلصة الطماطم وعصير الليمون وقليل من الماء بحسب الحاجة. يترك الخليط على النار مدة اربعين دقيقة حتى ينضج.

يرفع اللحم من الخليط ويقطع الى قطع متوسطة الحجم. يرتب في طبق التقديم ويصب فوقه الخليط ثم يقدم. اذا استعملت الفاصولياء المعلية، تضاف الى الخليط قبل نصف ساعة من بلوغه مرحلة النضج.

المقادير

كيلوغرام ونصف	ملعقة صغيرة من
الكيلوغرام من لحم	الكرشم (الزعفران الهندي)
كثف الغنم	ثلاث ملاعق كبيرة من
بصلة مقطعة الى شرائح	صلصة الطماطم المكثفة
رقيقة	(رب)
ملعقة كبيرة من الزبدة	ملعقة كبيرة من عصير
او من سمّن نباتي	الليمون الحامض
كاسان من الفاصولياء	ملح وبهار بحسب الرغبة
الحمراء	خمس كؤوس من الماء





دوله سيب

Dolmeh Sib

التحضير

تسخن ملعقتان كبيرتان من السمن او الزبدة في مقلاة ويقلّى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اللحم ويقلى على نار متوسطة حتى يبدأ لونه يحمّر. يضاف الارز والقرفة والملح والبهار الاسود وربع كأس من الماء. يخلط الكل ويطهى مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يفصل التفاح. يزال القسم العلوي من كل حبة ويحتفظ به جانبا. يحوّل التفاح ويحتفظ بلبّه. ينثر قليل من السكر الاسمر داخل كل تفاحة. تحشى بخليط اللحم وتغطى بالقسم المحتفظ به ثم يرتب التفاح المحشو في طبق خاص بالفرن. يخلط نصف كمية اللبّ مع ربع كأس من الماء. يصبّ على جوانب التفاح وتوزع عليه الكمية المتبقية من الزبدة. يغطى الطبق بورق اللينيوم ويدخل الى فرن ساخن مدة نصف ساعة.

تنزع ورقة الالمنيوم. يخلط السكر الابيض مع الخل. يصب فوق لبّ التفاح ويخلط من جديد. يغطس التفاح بالصلصة ويعاد الى الفرن مدة عشر دقائق (من دون ان يغطى الطبق) حتى ينضج ويطرى.

تفاح محشو باللحم والبصل والتوابل. من الاطباق الايرانية الرئيسية. يقدم مشوياً مع الصلصة المحضرة.

الكمية: اثنتا عشرة قطعة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

○ ربع كأس من السكر الاسمر	○ اثنتا عشرة حبة من التفاح الكبير الحجم
○ ملعقتان كبيرتان من الارز	○ بصلة مفرومة ناعماً
○ نصف ملعقة صغيرة من القرفة	○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
○ رشّة من الملح والبهار الاسود	○ اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة
○ ملعقتان صغيرتان من السكر	○ نصف كأس من الماء
	○ ربع كأس من الخل



خورشیت قیمه بادمجان

Khoresht Kima Badimjan

بادنجان مع اللحم والحمص والطماطم. من الأطباق الإيرانية الرئيسية. يقدم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة التلح: أربع ساعات.

التحضير

ينقع اللحم في الماء مدة أربع ساعات. يقل البصل في السمن حتى يصير لونه ذهبياً. ينثر عليه الكركم والملح والبهار ويحرك الكل جيداً.

يفسل اللحم ويجفف. يضاف الى البصل ويقلب مدة ثلاث دقائق حتى يصير لونه قانماً. تخفف النار. يصب الماء ثم يغطى الوعاء ويترك يغلي مدة ساعة. يقشر البادنجان ويغسل ثم يقطع الى اربع قطع طولية، تترش بالملح وتترك في مصفاة مدة نصف ساعة ثم تفسل وتجفف.

يقل البادنجان في الزيت حتى يحمر من الجهتين ثم يجفف على ورق نشاف. يضاف الحمص والطماطم الى خليط اللحم. يغطى الوعاء ويترك الكل يغلي مدة ثلاث ساعات اضافية الى ان ينضج الحمص. يضاف البادنجان اللقي ويتابع الطهو مدة ربع ساعة اخرى. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم
- الفخذ المغموس
- ملعقتان كبيرتان من
- سمن نباتي أو من زيت
- الورد
- بصلة مفرومة
- نصف كاس من الحمص
- كاسان من الماء
- ثماني حبات من
- الطماطم
- نصف ملعقة صغيرة
- من الكركم (الزعفران
- الهندي)
- ثلاث حبات من
- البادنجان
- ملح وبهار اسود
- بحسب الرغبة

خورشیت به

Khoresht Beh

لحم مع السفرجل. من الأطباق الإيرانية الشهية. مذاقه مزيج من الحلو والحامض. يقدم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

ينظف اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. يقل البصل في ملعقة كبيرة من الزيت. ينثر عليه الكركم والقرصة ثم يضاف اللحم ويقلب حتى يصير. يضاف الماء والملح والبهار ويترك الخليط حتى يغلي. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة ونصف الى ان ينضج اللحم. يقشر السفرجل وينزع بذره. يقطع الى شرائح عرضية تقلى بما تبقى من الزيت مدة عشر دقائق ثم تضاف الى اللحم. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى ينضج السفرجل. يضاف عصير الليمون والسكر. يقلب الخليط على النار مدة خمس دقائق. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام من لحم الفخذ
- او البقي
- بصلة كبيرة مفرومة
- ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- سمن نباتي أو زيت
- نباتي
- نصف ملعقة صغيرة
- من الكركم (الزعفران
- الهندي)
- ربع ملعقة صغيرة من
- القرصة
- كاسان من الماء
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- أربع حبات من السفرجل
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من السكر
- الاسمر

خوریشت بامیه

Khoresh Bamiyeh

طبق رئيسي من البامیه مع اللحم والبصل وصلصة الطماطم
يخدم الى جانب الأرز

عدد الأشخاص: ستة مدة التحضير: عشرين دقيقة
صعوبة: متوسط

المكونات

- | | |
|--|------------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من
البامیه الخضراء | ○ نصف كيلو غرام من
اللحم البقري |
| ○ كبوري غرام من لحم البقر
أو اللحم منزوع عظمه | ○ بصل مقطع صغيراً |
| ○ نصف ملعقة صغيرة
من الكزبرة | ○ ملح و بهار مناسب |
| ○ من السكر | ○ الزبدة |
| ○ ملعقة كبيرة من عصير
الليمون الأخضر | ○ صلصة طماطم (تتب) |

التحضير

يقلى البصل في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصير لونه
ذهبياً

يضاف اللحم ويقلع الى مكعبات متوسطة الحجم ثمضاف
الى البصل مع الملح و البهار وقلع مدة ثلاث دقائق حتى يصير
بنياً قليلاً

يضاف اللحم ويطبخ جيداً يضاف البصل ويطبخ لمدة خمس
دقائق ثم يضاف البصل ويطبخ لمدة خمس دقائق
ويضاف الى اللحم ويطبخ لمدة خمس دقائق ثم يضاف
البصل ويطبخ لمدة خمس دقائق ثم يضاف البصل ويطبخ
مدة ثلاث ساعات حتى تصبح البامیه طرية ويطبخ
البصل على الحطب ثم يرفع عن النار
يقدم الطبق ساخناً



جورمة سبزي

Ghorma Sabzi

طبق من اللحم مع الخضّر والزعفران، يكسبه الليمون الحامض
المجفف نكهة لذيذة، يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهي:
ساعة وثلاثة أرباع.

التحضير

يجرّد اللحم من الدهن ويقطع الى مكعبات ثم يغسل
ويحتفظ بالدهن جانباً.

يسخن نصف كمية الزيت في مقلاة ويقلّي البصل. يضاف
اليه الكركم ويحرك. تقوى النار وتوضع قطع اللحم وتقلب
جيداً حتى تحمّر ثم تخفف النار. يصب الماء. يثقب الليمون
المجفف بالشوكة ويضاف مع الملح والبهار الأسود. تغطي
المقلاة ويقلّي الخليط مدة ساعة الى ان يقارب اللحم النضج.

تقلّي الخضّر المفرومة في الدهن بضع دقائق ويضاف اليها
قطع اللحم. يسخن ما تبقى من الزيت في وعاء. تقلّب فيه
الكزبرة (من دون ان تذبل) ثم توزع على اللحم.

يتابع الطهي مدة تراوح بين نصف ساعة وثلاثة أرباع
الساعة حتى ينضج اللحم جيداً وتنضج الأعشاب. ينثر الملح
وبهار ويحرك الخليط.

يرفع الليمون المجفف ويقدم الطبق ساخناً مع أرز الشلو.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ○ ثلاثة أرباع كيلوغرام | ○ كاسان ونصف من |
| من لحم الغنم أو البقر | البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ كاسان ونصف من الثوم |
| ○ ملعقة كبيرة من الكركم | المفروم |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ كأس من السبانخ |
| زيت نباتي أو سمن | المفروم |
| ○ ثلاث حبات من الليمون | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| الحامض المجفف | الكزبرة المجففة |
| ○ كاسان ونصف من الماء | ○ ملح وبهار أسود |
| | بحسب الرغبة |



شيلو Shelo

أرز مسلووق بالزبدة. من الأطباق التي يتميز بها المطبخ الإيراني. يقدم الى جانب اللحوم والسلمك والخضر.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: أربع ساعات. مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

○ كاسان من الأرز	○ مملعتان كبيرتان من
البسماتي	سمن نباتي أو من
○ ثمانى كؤوس من الماء	الزبدة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ مملعتان كبيرتان من
الملح	الماء

التحضير

ينقى الأرز ويغسل جيداً. ينقع بالماء مع مملعتين كبيرتين

من الملح مدة أربع ساعات ثم يصفى. تُغلى ثمانى كؤوس من الماء. يضاف إليها الأرز مع ملعقة كبيرة من الملح ويترك حتى يغلي مدة ست دقائق الى ان ينضج قليلاً. يصفى ثم يغسل مرات عدة ليتخلص من النشاء.

تذوب الزبدة في مملعتين كبيرتين من الماء. يترك المزيج حتى يغلي ويوضع نصف كمية في الوعاء الذي استعمل لطره الأرز. توزع عليه كمية من الأرز تكفي لتغطية قعر الوعاء ثم يضاف ما تبقى من الأرز ويرتب على شكل هرم يُثقب في ثلاثة أو أربعة أماكن ويصب عليه مزيج الزبدة المتبقي.

يغلى الوعاء ويترك على نار قوية مدة خمس دقائق.

يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة.

يرفع الوعاء عن النار ويوضع في وعاء آخر يحوي ماء بارداً. يحرك الأرز ويرتب في أطباق. يقدم ساخناً.

بولو ميفيه Polo Mifeh

التحضير

أرز مع اللحم والجوز والفاكهة. من الأطباق الإيرانية الشهية. يقدم سلفناً.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

○ كأس ونصف من الأرز	○ ربع كأس من الجوز
البسماتي	○ مملعتان كبيرتان من
○ مملعتان كبيرتان من	عنب التلعب (التوت)
سمن نباتي أو من	○ ربع كأس من المشمش
الزبدة	المجفف والمقطع
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ فلفل اسود بحسب
○ ربع كيلوغرام من اللحم	الرغبة
الهربر المفروم ناعماً	○ مملعتان صغيرتان من
○ نصف ملعقة صغيرة	الملح
من القرقة	○ ماء بحسب الحاجة
○ كأس من الكرز الحامض	

يغسل الأرز جيداً ثم يصفى. يقلى البصل واللحم في السمن حتى يصير لون البصل ذهبياً. يضاف الكرز مع القرقة والجوز والعنب والمشمش والملح والفلفل والأرز. يصب الماء البارد في الوعاء بحيث يغطي الخليط بمقدار اصبعين. يُغلى الوعاء باحكام ويطهى محتواه على نار خفيفة مدة خمسين دقيقة.

يحرك الأرز بالشوكة ثم يقدم.

الأرز غذاء أساسي بالنسبة الى نصف سكان العالم تقريباً. في بلاد الشرق الاقصى (الصين، اليابان، اندونيسيا) يعتبر الأرز الغذاء الاول للسكان. تلك المناطق كانت المهدي الاول للارز ويعتقد ان منته كان في الهند الشرقية أصلاً، ومنها انتقل الى المناطق الجاورة فيالي بقية بلاد العالم.



كلام بولو

Kalam Polo

التحضير

تنقى أوراق الملفوف وتفسل. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة؛ ويقلّى فيها البصل والملفوف. ينثر الملح والبهار والقرفة ويخلط الكل جيداً. تضاف صلصة الطماطم وتحرك. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة خمس دقائق. تذوّب الزبدة في ملعقتين من الماء وتترك على النار حتى تغلي ثم يصب نصف كميتها في الوعاء الذي استعمل لسلق الأرز.

يوزع قليل من الأرز في قعر وعاء ويغطى بطبقة من خليط الملفوف. تكرر العملية حتى الانتهاء من مقادير الأرز والملفوف. يُقَبّ الأرز في ثلاثة أو أربعة أماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقي. يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق. يرفع الغطاء ويغطى الأرز بقطعة قماش ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج الأرز والملفوف.

يقدم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من الأرز والملفوف. يقدم إلى جانب اللبن الزبادي. عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشر دقائق. مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ ربع كيلوغرام من الملفوف الأبيض | ○ ربع ملعقة صغيرة من القرفة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المخلّفة (ربّ) مذوبتان في ربع كأس من الماء | ○ كأسان من أرز الشلو (الوصفة ص ٤٩) |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة | ○ المسلووق قليلاً |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ملعقتان كبيرتان من سمّن نباتي أو من الزبدة |
| ○ بصلة مفرومة | ○ ملعقتان كبيرتان من الماء |

زيريشك بولو

Zirishk Polo

التحضير

يمزج الكركم في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن ويترك جانباً. يقطع اللوز ويقسم طولياً إلى أربعة أقسام..
يقلى البصل في السمن حتى يذبل، يضاف اللوز والبرباريس ويقلب الخليط مدة خمس دقائق ثم ينثر السكر ويخلط الكل جيداً.

يصب مزيج الكركم فوق الخليط ويحرك.
توزع طبقة من الأرز على مزيج الزبدة وتغطى بكمية من خليط اللوز ثم ترتب طبقة أخرى من الأرز. تكرر العملية حتى تنتهي كمية الأرز وخليط اللوز.
يقلب الأرز في أربعة أماكن بملعقة خشبية ويصب مزيج الزبدة المتبقي.
يغطى الوعاء ويترك على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يتصاعد البخار. يرفع الغطاء ويغطى الأرز بقطعة قماش ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

أرز باللوز والبصل والبرباريس. من الأطباق الإيرانية الرئيسية. يقدم إلى جانب الساج المسلوق.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة، مدة النقع: أربع ساعات.

المقادير

- | | |
|---|----------------------------|
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الكركم | ○ بصلة كبيرة الحجم مفرومة |
| ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي أو من الزبدة | ○ نصف كاس من البرباريس |
| ○ مقادير أرز الشلو (المذكورة في ص ٤٩) | ○ نصف كاس من اللوز |
| | ○ ملعقتان كبيرتان من السكر |

شيرين بولو

Shereen Polo

أرز مع الزبيب واللوز، يكسبه قشر البرتقال نكهة لذيذة. يقدم إلى جانب اللحم والأسماك.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ساعتان.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ نصف كيلوغرام من الأرز البسماتي | ○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي أو سمن نباتي |
| ○ بصلة مفرومة | ○ كاس من الزبيب |
| ○ قشر أربع حبات من البرتقال | ○ ملعقة كبيرة من السكر |
| ○ ثلاثة أرباع كاس من اللوز المقشر أو الفستق الحلبي المقشر والمقطع | ○ نصف ملعقة كبيرة من الكركم |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |

التحضير

ينقى الأرز ويفسل جيداً. ينقع في الماء مع ملعقتين كبيرتين من الملح مدة ساعتين ثم يصفى.

يقلى البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت حتى يصير لونه ذهبياً. يضاف إليه الملح واللوز أو الفستق الحلبي وقشر البرتقال والزبيب. ويقلب الخليط مدة أربع دقائق. يوزع عليه السكر والكركم ويخلط جيداً.

يملا ثلث وعاء بالماء ويغلى على النار ثم يضاف الأرز مع ملعقة كبيرة من الملح. يترك يغلي مدة أربع دقائق ثم يصفى ويفصل بالماء البارد مرات عدة ليخلص من الشواء.
تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت مع ملعقتين كبيرتين من الماء. ترتب طبقة من الأرز فوق المزيج وتغطى بأخرى من خليط الزبيب واللوز. تكرر العملية إلى أن تنتهي كمية الأرز وخليط الزبيب واللوز.

يقلب الأرز في أربعة أماكن حتى يتصاعد البخار. يترك على النار مدة خمس دقائق ثم يوزع عليه الزيت. يغطى الوعاء بقطعة قماش ثم يغطى. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلاث ساعات حتى ينضج الأرز.
يقلب الأرز في طبق التقديم ويقدم ساخناً.



تاشين بولو

Tasheen Polo

والكرم ويصب المزيج فوق اللحم ثم يدخل الى الثلاجة مدة ثماني ساعات.

يحضر الارز بطريقة تحضير الشلو.
تخلط اربع ملاعق كبيرة من الارز المسلوق مع اربع ملاعق كبيرة من مزيج اللبن ويوزع الخليط على قسم من مزيج الزبدة (راجع مقادير الشلو ص ٤٩). ترتب فوقه قطع اللحم وما تبقى من خليط اللبن الزبادي.

يقلب الارز في اربعة اماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقي. يغطى الوعاء ويترك على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يتصاعد البخار. يرفع الغطاء ويغطى الارز بقطعة قماش ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة وربع. يمكن طهو الارز في صينية في فرن متوسط الحرارة مدة تراوح بين الساعة والساعة والنصف. يخرج من الفرن وتوضع الصينية في وعاء يحوي ماء بارداً مدة خمس دقائق. يقلب الـ تاشين بولو في طبق التقديم على شكل قالب ويقدم ساخناً.

يمكن ترتيبه بملعة في طبق خاص وتزيين سطحه بالارز المحمص العالق في قعر الصينية.

ارز مع اللحم واللبن الزبادي. من الاطباق الايرانية الرئيسية. شهى الشكل ولذيذ الطعم. يعتبر غذاء كاملاً.

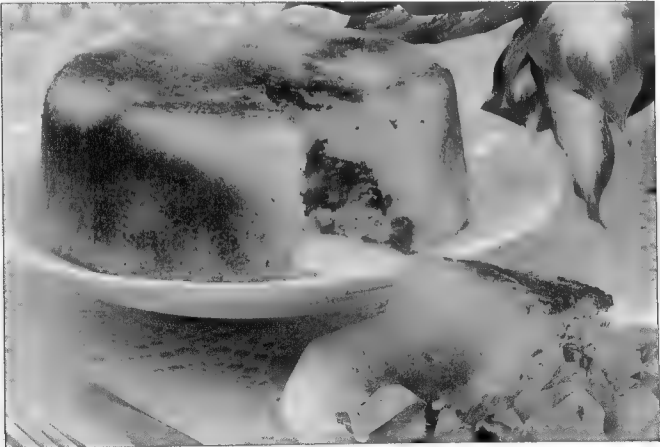
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة التبريد: ثماني ساعات.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلو غرام
- من كتف الغنم
- كاسان من اللبن
- الزبادي
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- بيضة مخفوقة
- نصف ملعقة صغيرة
- من الكرم المدقوق
- مقادير الارز الشلو
- (المذكورة في ص ٤٩)

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. ينظف ويوضع في وعاء كبير. يمزج اللبن الزبادي مع البهار والبيضة المخفوقة





شيفيد باجالو بولو

Shifid Baghaloo Polo

التحضير

ينقى الارز من الاوساخ ويفسل جيداً. ينقع بالماء المالح مدة ساعتين. يملأ ثلاثة أرباع الوعاء بالماء ويغلى على النار. يضاف اليه الارز مع ملعقتين كبيرتين من الملح. يترك يغلي مدة خمس دقائق ثم يرفع، يصفى ويفسل بالماء البارد ليتخلص من النشاء.

تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت في وعاء مع ملعقتين كبيرتين من الماء. يرفع الوعاء عن النار وترتب فيه طبقة من الارز واخرى من الفول وثالثة من الشبث. تكرر العملية حتى تنتهي كمية الارز والفول والشبث بحيث يغطي الارز سطح الوعاء.

ينقب الارز في اربعة او خمسة اماكن كي يتصاعد البخار. يوزع ما تبقى من الزيت على سطحه. يغطي الوعاء بقطعة قماش ثم بغطائه. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة حتى يطرى الفول.

يقب الارز في طبق ويقدم ساخناً مع اللحم.

ارز مع الفول والشبث. يقدم الى جانب اللحم او اللبن الزبادي. او المخللات.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ساعتين.

المقادير

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ كأس ونصف من الشبث |
| الارز البسملي | المفروم والجاف |
| ○ ثلاث كؤوس من الفول | ○ ملح بحسب الرغبة |
| الاخضر المقشر والمقطع | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
| طولياً الى قسمين | زيت نباتي او سمن |
| ○ ماء بحسب الحاجة | نباتي |

اسلامبولي بولو

Islamboli Polo

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. يقلل البصل في ملعقة كبيرة من الزيت حتى ينبل. يثر عليه الكركم ويحرك جيداً. يضاف اللحم ويقل حتى يصير لونه قاتماً. يضاف الملح والبهار والماء. يترك الكل على نار خفيفة مدة ساعة مع التحريك من وقت الى آخر حتى يطرى اللحم.

تنزع خيوط اللوبياء الجانبية. تقطع كل حبة الى قسمين او ثلاثة ثم تقلى مع الجوز في ملعقتين كبيرتين من الزيت. يحرك الخليط بضع دقائق. تضاف الخضار الى اللحم مع القرقة وصلصة الطماطم وعصير الليمون. يتابع الطهو مدة ثلث ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة. يحضر ارز الشلو بحسب الطريقة المذكورة ص ٤٩.

تنثر كمية من الارز فوق قسم من مزيج الزبدة تكفي لتغطية قعر الوعاء وترتب فوقها طبقة من خليط اللوبياء. تكرر العملية حتى تنتهي كمية الارز والخليط. يقرب الارز في اربعة اماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقي. يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يتصاعد منه البخار.

يرفع الغطاء ويغطى الوعاء بقطعة قماش ثم يعاد اليه غطائه. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يقدم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من اللوبياء مع اللحم والجوز والارز. يقدم الى جانب السلطة والمخللات والخضر الطازجة.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: اربع ساعات. مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- نصف كيلوغرام من لحم الغنم او البقر مسلوق
- بصلة مفرومة ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الذرة او سمّن نباتي
- نصف كيلوغرام من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء)
- حبتان من الجوز
- ملعقتان الى شرائح
- ربع ملعقة صغيرة من القرقة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ثلاث كلوس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
- ربع ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملاعق ارز الشلو (المذكورة ص ٤٩)

كاته

Kateh

الماء المالح والسمن. يترك حتى يغلي على نار متوسطة مع التحريك من وقت الى آخر. تخفف النار ويغطى الوعاء ثم يترك على نار متوسطة مدة اربعين دقيقة حتى يتبخّر الماء وينضج الارز.

يرفع الوعاء عن النار ويوضع في وعاء يحوي ماء بارداً مدة خمس دقائق ثم يقلب في طبق التقديم.

تستخرج الزبدة من اللبن (الحليب) وتحقوي على ميزاته وفوائده. تختلف جودة الزبدة ونكهتها باختلاف نوع اللبن (الحليب) الذي صنعت منه وطريقة صنعها.

صنف شعبي من شمال ايران، هو ارز الشلو السهل التحضير. يقدم على شكل قالب مقطع الى شرائح.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشرين دقيقة. مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كاس ونصف من الارز البسماتي
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- كاسان وربع من الماء
- ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي او من الزبدة

التحضير

ينظف الارز ويغسل جيداً. يصفى ويوضع في وعاء مع



سبزي بولو

Sabzi Polo

التحضير

تنظف شرائح السمك. تتبل بالملح ويترك جانباً مدة ربع ساعة. تقلى في الزيت أو السمن حتى تنضج قليلاً. تجلف على ورق نشاف ويترك جانباً. يضاف الكركم الى السمن نفسه ويقلب مدة دقيقتين ثم يرفع عن النار.

تضاف الاعشاب والخضر والملح والبهار الى الارز المسلوقة ويخلط الكل جيداً. تدوّب الزبدة مع ملعقتين من الماء، يترك المزيج حتى يغلي ثم يصب نصف كميته في الوعاء الذي استعمل لسلق الارز. يوزع عليه نصف كمية خليط الارز ويغطى بالسمك ثم بمزيج الكركم والسمك ويوزع على السطح ما تبقى من خليط الارز.

يقلب الارز في اربعة اماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقي. يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق. يرفع ويغطى الارز بقطعة قماش ثم بغطاء الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة.

يرفع القسم العلوي من الارز ويوزع بشكل دائري على اطراف طبق التقديم. يترك السمك جانباً. يوضع الارز المتبقي في وسط الطبق وترتب فوقه شرائح السمك.

ارز مع السمك والخضر والاعشاب. طبق رئيسي مشة. يكسبه الكركم نكهة خاصة

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: اربع ساعات.

المقادير

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ○ ثلاثة ارباع كيلو غرام | ○ ملح بحسب الرغبة |
| من شرائح (فيليه) السمك | ○ بهار اسود |
| ○ ربع كاس من زيت | ○ بحسب الرغبة |
| نباتي او سمن نباتي | ○ ربع كاس من الكزبرة |
| ○ ملعقة كبيرة من الكركم | ○ المفرومة |
| (الزعفران الهندي) | ○ ربع كاس من الشبث |
| ○ كاس من البصل | ○ المفروم |
| ○ الاخضر المفروم ناعماً | ○ مقادير ارز الشلو |
| ○ نصف كاس من | (المذكورة ص ٤٩) |
| السبانخ المفروم | |

حصى بالآز من الاثني عشر الى اربعة عشر حصى
يخلط بالزيت

بعد الاختصاص، خمسة، مدة التحضير على دقائق مدة
الطبخ خمس وعشرون دقيقة، مدة التليخ أربع ساعات

المقادير

• ثلاث كاس من الحصى	• أربع ملاعق كبيرة من
الافشر	زيت نباتي أو من
• كاس ونصف من الازر	الزبد
الكيمشالي	• ملح بحسب الرغبة
• سبع حبات من التليخ	• أربع كؤوس ونصف من
الطبخ موزونة	الماء

التحضير

يغسل الازر جيداً ويخلط مع قليل من الملح مدة أربع
ساعات

يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع
ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع
ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع

ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع
ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع
ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع

ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع
ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع
ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع

ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع
ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع
ساعات. يغسل الحصى ويغسل بلباء في ريفه ويخلط مدة أربع



كولوشيه بيرنجه

Koloosheh Biringeh

حلى بالارز الناعم والهل. تزين بالفستق الحلبي. يمكن حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الارز الناعم
- نصف كاس من الزبدة
- خمس ملاعق كبيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الهل
- صفار بيضتين
- بياض بيضة مخفوق
- ملعقتان صغيرتان من ماء اللورد
- نصف كاس من الفستق الحلبي المطحون

تخفق الزبدة والسكر حتى يصير الخليط هشاً. يضاف صفار البيض تدريجاً ثم ماء اللورد مع الاستمرار في الخفق. يدخل الارز مع الهل ويضاف الى مزيج الزبدة. يتابع الخفق ويعجن مدة خمس دقائق. تترك العجينة لترتاح مدة ساعة ونصف في مكان بارد. يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من العجين ويعطي شكل كرة. ترتب كرات العجين في صينية غير مدهونة بالزبدة ويرسم خطان متقاطعان على سطح كل منها. تدهن الكرات ببياض البيض وتزين بالفستق. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك مدة ربع ساعة من دون ان تحمر ثم تخرج وتترك على مسطح خشبي مدة خمس دقائق لتبرد جيداً. تقدم او تحفظ في اوعية مغطاة باحكام.

كومبوت به

Kompite Beh

حلى من السفرجل مع القطر. تؤكل باردة مع الكريما. يمكن تقديمها ساخنة الى جانب اللبن الزبادي.

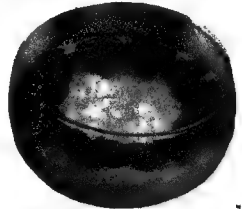
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من السفرجل
- ربع كيلوغرام من السكر
- ثلاث كؤوس من الماء
- عصير نصف ليمونة
- حامض

يقشر السفرجل. ينزع بزره ويجوف ثم يقطع الى شرائح رقيقة. يذوب السكر في الماء على نار خفيفة. يضاف عصير الليمون مع قشر السفرجل ولبن. يترك على النار مدة نصف ساعة حتى يشتد قليلاً ثم يرفع ويصفى. يعاد القطر الى النار حتى يغلي. تضاف شرائح السفرجل وتترك مدة ربع ساعة حتى تطرى. يبرّد الكومبوت ثم يقدم.

تحتل الحلويات منذ القدم مكانة بارزة على الموائد، فهي تبرز اهمية التوليمة وترفع شأنها. لكن ليس من الضروري اعداد حلويات فاخرة ومكلفة لانهاء كل وجبة ويكفي الجيلاتين السهل التحضير لتزيين اللبنة وتغيير النكهة بعد وجبة من المعجنات او اللحوم.





شوليزارد

Sholizard

مهلبية بالارز واللوز المطحون. تقدم بعد تبريدها في الثلاجة وتزينها بالقرفة واللوز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة التبريد: ساعتان.

التحضير

يغسل الارز. يضاف اليه الكركم واربعة كؤوس من الماء. يترك على النار حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو مدة خمس واربعين دقيقة الى ان تطرى حبات الارز. يغلي كاسان من الماء مع السكر وعصير الليمون. يصب المزيج فوق الارز ويطهى مدة نصف ساعة حتى يتشرب الارز السائل. يضاف قليل من اللوز المطحون ويقلب. يترك ليبرد ثم يوزع في اطباق التقديم. تدخل المهلبية الى الثلاجة مدة ساعتين. تزين بالقرفة واللوز وتقدم.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ○ ربع كيلو غرام من الارز | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ نصف كيلو غرام من السكر | عصير الليمون الحامض |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الكركم | ○ نصف كاس من اللوز المطحون |
| ○ ست كؤوس من الماء | ○ ملعقة صغيرة من القرقة |



سير بيرنج

Seer Biring

ارز باللبن (الحليب). من الحلويات الايرانية اللذيذة. يقدم مزينة بالعسل او عصير العنب.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرين دقائق، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يوضع الارز في الماء في وعاء. يحرك قليلاً ويترك يغلي مدة ربع ساعة حتى يتبخر السائل. يضاف اللبن والملح الى الارز ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة (من دون ان يغطي الوعاء).
يحرك الخليط بملقعة خشبية. يضاف السكر وماء الورد ويحرك جيداً.
يصب الارز في اطباق صغيرة للتقديم ويوزع على سطحها قليل من العسل او عصير العنب.
تقدم الحلوى باردة او ساخنة.

المقادير

- ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب)
- ربع كاس من الارز الناعم
- كاس من الماء البارد
- رشة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ملعقتان صغيرتان من ماء الورد
- عسل او عصير عنب بحسب الرغبة

لوزيه بادام

Lozeh Badam

حلوى باللوز والسكر الناعم. من الاصناف الايرانية الشهية. تقدم باردة مع الشرباب.

الكمية: خمس واربعون قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- كاس ونصف من السكر الناعم
- ربع ملعقة صغيرة كريمة التارتار
- كاس ونصف من اللوز المطحون ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- لوز مطحون خشناً للتزيين
- ثلث كاس من الماء

يصب مزيج السكر فوق اللوز الموجود في الوعاء. يطهى مدة ربع ساعة حتى تتشكل قشرة سمكية على الاطراف. يحرك بملقعة خشبية الى ان يبدأ بالتماسك. تضاف اليه الفانيليا ويتابع التحريك حتى يتماسك جيداً. يترك يبرد قليلاً ثم يُعطى شكل كرة تضغط على مسطح وتوضع في القالب فوق اللوز. يزين سطحه باللوز الخشن ويترك مدة ثلاث ساعات حتى يبرد ويجمد.
يقطع الى مكعبات ويقدم.

لعصير العنب فوائد كثيرة، ينصح به خصوصاً للمصابين بالتحول المبكّر، يحتوي هذا العصير على الكثير من الاحماض العضوية الطبيعية، وهو اغنى من عصير الفريز والبطيخ بنسبة مركبات الحديد الداخلة في تكوين الدم، ومركبات الكلس الداخلة في تكوين العظام والاسنان.

التحضير

ينوّب السكر في الماء على نار خفيفة من دون ان يحرك. يترك حتى يغلي ثم تضاف اليه كريمة التارتار. يتابع الغلي مدة ثلث ساعة. ينثر مقدار كاس وربع من اللوز في وعاء يتحمل الحرارة ويوزع ما تبقى منه في قالب مربع الشكل.



توت بادام

Tout Badam

حلويات إيرانية من الهال واللوز المطحون. تقدم بعد تزيينها بالفستق أو اللوز.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

○ ثلاث حبات من الهال مطحونة	○ واللوز المطحون.
○ ثلاثة أرباع كاس من اللوز المطحون.	○ خمس ملاعق كبيرة من ماء الورد أو الياسمين.
○ ثلاثة أرباع كاس من السكر الناعم	○ فستق حلبي أو لوز وشمر ناعم للتزيين.

التحضير:

يخلط اللوز مع السكر الناعم والهال. يضاف ماء الورد إلى الخليط بفرك باليدين حتى تتشكل عجينة طرية تترك في وعاء لترتاح مدة عشر دقائق.
تقطع العجينة إلى كرات صغيرة بحجم حبة اللوز. تغطى بالسكر الناعم وتزين بنصف حبة من اللوز أو الفستق، تقدم في طبق من فضة أو «بورسلين» وتؤكل باردة.

لوزيه توت

Lazeh Tout

حلويات إيرانية من السكر واللوز. يقدم بعد تزيينه بالسكر الناعم.

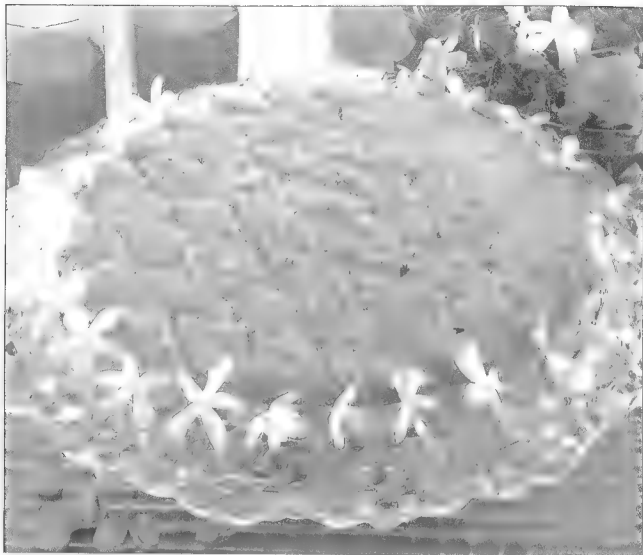
الكمية: خمس وأربعون قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

يذوّب السكر في الماء على نار خفيفة من دون أن يحرك. يترك حتى يغلي ثم تضاف إليه كريما الترتار. يتابع الغلي مدة ثلاث ساعة. يوضع اللوز في وعاء ويصب مزيج السكر فوقه. يطهى مدة ربع ساعة حتى تتشكل قشرة سميكة على الأطراف. يحرك بملعقة خشبية إلى أن يبدأ بالتماسك. تضاف إليه الفانيليا ويتابع التحريك حتى يتماسك جيدا. يترك يبرد قليلاً ثم يُعطى شكل كرة تضغط على مسطح وتوضع في قالب ويترك مدة ثلاث ساعات حتى يبرد ثم يعطى حجم وشكل الفوت وتقطس كل قطعة في السكر الناعم. ترتب في طبق التقديم.

المقادير

○ كاس ونصف من السكر الناعم	○ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
○ ربع ملعقة صغيرة من كريما الترتار	○ سكر ناعم للتزيين
○ كاس ونصف من اللوز المطحون ناعماً	○ ثلاث كاس من الماء



ترهالفا

Tarhalpha

من الحلويات الايرانية التي تقدّم في المناسبات. تؤكل باردة بعد تزيينها بالبندق المدقوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

التحضير

تدوّب الزبدة في وعاء على نار قوية. يقلب فيها الارز المطحون حتى يصير لونه بنياً فاتحاً. يخلط السكر مع كمية مماثلة له من الماء ويضاف الى الوعاء.

يسخن الكركم مع ربع ملعقة من السكر. تضاف ملعقتان كبيرتان من الماء. يخلط الكل ويضاف الى الوعاء. يترك على نار قوية حتى تنفصل الزبدة عن المزيج. يترك ليبرد ثم يوزّع في صينية واسعة للتقديم. يزين بالبندق ويقدم ساخناً أو بارداً.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من الارز المطحون | ○ ملعقة صغيرة من الكركم |
| ○ ربع كيلوغرام من الزبدة | ○ ماء بحسب الحاجة |
| ○ ربع كيلوغرام من السكر | ○ بندق للتزيين |

بقلافا

Baglava

يعجن باليدين حتى يتماسك العجين، يترك ليرتاح بعدها ساعة في الثلاجة.

يقسم العجين إلى ثلاثة أقسام متساوية يرص القسم الأول بسماكة رقيقة ويوضع في صينية مربعة طول ضلعها نصف متر وبارتفاع خمسة سنتيمترات.

يخلط اللوز مع ناطف السكر وملعقة صغيرة من الهال ويوزع قليل منه فوق العجينة المدودة في الصينية.

يعاد ترتيب القسمين الباقيين من العجين بنفس الطريقة مع توزيع باقي خليط اللوز بينهما.

يقسم العجين في الصينية على شكل معينات البقلاوة، يصب باقي الزبدة للذوبة على الأقسام المقطعة.

يُنثر البندق على السطح ويُدخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة على أن توضع في الرف العلوي وتترك مدة ثلاث ساعة حتى يحمر السطح.

يغل السكر مع كأس من الماء ومع ماء الورد وباقي حب الهال، ويترك المزيج حتى يبرد قليلاً ومن ثم يصب على البقلاوة وهي ساخنة، تترك حتى تبرد ومن ثم توضع في الثلاجة مدة عشر ساعات قبل تقديمها.

يمكن حفظ البقلاوة في غلب بلاستيكية مدة خمسة أسابيع في الثلاجة.

من الحلويات الإيرانية الشهيرة، تقدم مع الشاي الإيراني بعد ترطيبها.

الكمية: خمسون قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ بيضتان	○ ملعقة صغيرة
○ كأسان من الماء	○ ونصف الملعقة من
○ نصف كيلو غرام من	○ حب الهال المطحون
○ الزبدة	○ نصف كيلو غرام من
○ كأسان من الدقيق	○ السكر
○ العادي	○ ملعقة كبيرة من ماء
○ نصف كيلو غرام من	○ الورد
○ اللوز	○ ملعقتان كبيرتان من
○ ربع كيلو غرام من	○ البندق المقشر
○ ناطف السكر	

التحضير

يخفق البيض جيداً ويضاف إليه نصف كمية الزبدة اللدوبة مع كأس من الماء، يخلط الكل جيداً بالملعقة الخشبية ومن ثم

كاشي

Kachi

حلويات إيرانية لونها أصفر تؤكل باردة أو ساخنة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

○ كأس ونصف من الدقيق	○ ثلاثة كؤوس من الماء
○ ربع كيلو غرام من	○ ربع ملعقة صغيرة
○ الزبدة	○ من الزعفران
○ كأس من السكر	○ بيضة

التحضير

تذوب الزبدة على نار خفيفة حتى تسخن، يضاف الدقيق

ويقلب بالملعقة الخشبية حتى يصير لونه ذهبياً. يصب الماء تدريجياً وبمقدار كافٍ لابقاء الخليط قليل السماكة.

أخيراً يضاف السكر ويترك الكل مدة ربع ساعة مع التقليب من حين إلى آخر.

قبل رفع الخليط عن النار يضاف الزعفران والبيضة يقلب الكل ويصب في طبق التقديم ويترك ليبرد مدة ثلاث ساعات ثم يقدم.



لوزيه نارجيل

Lozeh Narghil

حلوى بجوز الهند والسكر الناعم. تقدّم مع شراب اللوز أو الاناناس.

الكمية: خمس وأربعون قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

يترك حتى يخلي ثم تضاف اليه كريما الترتار. يتابع الخلي مدة ثلاث ساعة.

ينثر مقدار كاس ورابع من بشر جوز الهند في وعاء يتحمل الحرارة ويوزع ما تبقى منه في قالب مربع الشكل.

يصب مزيج السكر فوق بشر جوز الهند الموجود في الوعاء.

يوضع على النار مدة ربع ساعة حتى تتشكل قشرة

على الاطراف. يحرك بملعقة خشبية الى ان يبدأ بالـ

تنثر الفانيليا ويتابع التحريك حتى يتماسك جيداً. يترك حتى

يبرد قليلاً ثم يُعطى شكل كرة تضغط على مسطح وتوضع في

القالب فوق جوز الهند. يزيّن سطحه بما تبقى من جوز الهند

ويترك مدة ثلاث ساعات حتى يبرد ويجمد.

يقطع الى مثلثات ويقدم.

المقادير

- ثلاث كاس من الماء
- كاس ونصف من السكر
- كاس ونصف من السكر
- جوز الهند
- نصف ملعقة صغيرة
- من الفانيليا
- بشر جوز الهند للتزيين
- كريما الترتار

التحضير

يذوّب السكر في الماء على نار خفيفة من دون ان يحرك.

كومبوت ميفيه

Kompote Mifeh

مدة عشر دقائق على نار خفيفة حتى يشتد قليلاً.

تغسل الفاكهة. تقشر وتجوّف ثم تقطع الى شرائح. ترتب

في وعاء. يصب فوقها القطر وتترك على نار خفيفة مدة ربع

ساعة حتى تطرى.

يبرّد الخليط ويقدم الى جانب الكريما الطازجة.

حلوى من الفاكهة مع القطر. تقدم الى جانب الكريما المخفوقة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- حبتان من التفاح
- حبتان من الدراق
- أربع حبات من الخوخ
- حبتان من الاجاص
- أربع حبات من المشمش
- ربع كاس من الغرين
- (الفراولة) او الكرز

مقادير القطر

- كاسان من الماء
- كاس من السكر
- عصير نصف ليمونة
- حامضة

التحضير

يقلى السكر مع الماء ثم يضاف اليه عصير الليمون. يترك

تسمّى للفراولة فريز او متوت شلاق هي فاكهة

جميلة الشكل. يصفها البعض بالفاكهة

«الدللة». بسبب ارتفاع ثمنها والثاني في

قطافها وفي تناولها.

يقال ان موطنها الاول جبال الالب وانها سميت

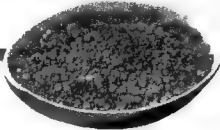
باسم احد الاشخاص الذي كان اول من زرعها

في فرنسا وكان يدعى «فريزييه».



الهند

الهند مثلث قسيح الأرجاء يحتلُّ جزءاً كبيراً من جنوبي آسيا. وتتنوّع المناخات داخل هذا المثلث بتنوع الخصائص الجغرافية لمناطقه. فيه جبال الهمالايا المتوجة بإحدى أعلى قمم العالم، وفيه سهول السند والجانج، المروية بالأنهار الكبيرة، وفيه الهضاب الجافة التي تميزها مجاري انهار صغيرة. مناخ الهند موسمي تميّزه فصول ثلاثة: فصل الحرارة وفصل الأمطار وفصل البرد. من هنا كان الانتاج الزراعي الهندي جدّ متنوّع، يشمل القمح والشعير والقطن والسكر والبُن والشاي وجوز النخيل والأرز والفول وخُضر متنوّعة وفاكهة كثيرة. وتختلف مقومات المطبخ الهندي تبعاً لاختلاف المناخ في الولايات الخمس عشرة والأقاليم الستة التي تتألف من الجمهورية الهندية المعتمدة إحدى أكبر الديمقراطيات في العالم. وفي جزء من الهند تتألف معظم وصفات الطعام من الخضر والحبوب والأرز بينما يشيع في جزء آخر استعمال لحوم البقر والدجاج، وفي جزء ثالث تكثر الأسماك على الموائد، كمّا في مدينة بومباي الساحلية. التوابل في المطبخ الهندي عنصر أساسي في الوجبة التقليدية. فهي تستعمل لاضفاء نكهة مميزة من جهة ولتلوين وإغناء الطعام من جهة ثانية. وقد تستعمل للتزيين في نهاية عملية الطبخ. معظم الأطباق الهندية تُمزج مع الثوم والزنجبيل والبصل فتتشكل عجينة تساعد في صقل صلصة الطبق وإبرا نكهته الطبيعية. وتختلف عملية ادخال توابل معينة على الطبق تبعاً للولاية التي تشكّل مصدرها لها، فالهندوس الكشميريون لا يستعملون البصل والثوم والزنجبيل، بينما تحوي مائدة الهنود الوطنيين أطباقاً متنوعة، بحيث يعتبر طبق من اللحم أو الدجاج، مع آخر من الخضر والحبوب والأرز وجبة مثالية. نادراً مايتناول الهندي طعامه بالشوكة أو المعلقة، أنه يعتمد في الأكل على يديه مستعملاً اليد اليمنى لتقسيم الخبز واليسرى لشرب الماء. تقدم الحلويات بعد الطعام في المناسبات والاحتفالات فقط، بينما تقدم الفاكهة بعد الوجبة اليومية. وهناك أنواع محددة من الفاكهة تُزيّن المائدة الهندية اليومية، كالمنجا والاجاص والخوخ.



Seben Wadde

المشاور

الفعل	المفعول
تلاذت جثا من الجحاشه	○ معلقتي كبريتي من
كثيرة الحجم	○ القريرة الخضراء
محتان من التبريد	○ بارودة مائعا
مفروقات عائلا	○ حفلة كبيرة من اوراق
نصف حفلة صغيرة	○ النماذج الخضراء
من الرخيص الاقصر	○ بارودة مائعا
القوم مائعا	○ حباتي من المندرج
لذلك جثا من القليقة	○ صخورتي وشرعوني
نضارة الحديقة	○ مائعا
(المرآة)	○ كأس من القصودم
محت من الضمير	○ المسئلة والفرودة
بارودة مائعا	○ مائعا
نصف حفلة صغيرة	○ نصف كأس من الفيلق
من سحقوا الخلل	○ نصف حفلة صغيرة
الاحمر الحريف	○ من التربة
ربع كؤوس من زيت	○ نصف كأس من الماء
معتي	○ معلقاتي من الكلك
ربع كيلوغرام من الجير	○ المعلقة
المخلوق والفرود مائعا	○ نصف صغيرة من ملح

التحضير

مونج داهل هاندفو

Moong Dahl Handvo

فاصولياء مقالية مع الكزبرة والكمون والكركم والفلفل. تُضاف

اليها حبات الكمون المقلية عند التقديم.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربع ساعات، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

ربع كيلوغرام من الفاصولياء السوداء	ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة	ملعقة صغيرة من حبات الكمون
ملعقة صغيرة من الكمون	نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحريف
ملعقتان كبيرتان من السمن او الزبدة	نصف ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي	

التحضير

تُنقع الفاصولياء في وعاء مليء بالماء مدة اربع ساعات ثم تُغسل وتُسلق حتى تطرى.

يُسخن الزيت النباتي في وعاء سميك القعر. تُقلى فيه الكزبرة والكمون والعقدة الصفراء والفلفل والملح. يحرك الخليط. تُضاف الفاصولياء وتقلب مع التوابل.

يُصب نصف كاس من الماء ويترك الكل في وعاء مغلى. تُخفف النار ويترك عليها مدة ربع ساعة.

يُسخن السمن او الزبدة في مقلاة صغيرة. تُضاف إليه حبات الكمون وتقلب ببطء واحدة ثم تُسكب على الفاصولياء وتقدم.

تالا هوا بايجان

Tala Hawa Baijan

بانانجان مقلي، مخلوط بمزيج من التوابل. يؤكل ساخناً او بارداً الى جانب السلطة والخبز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

نصف كيلوغرام من البانانجان	نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء (الكركم)
ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا)	ملح ويهال بحسب الرغبة
ملعقة صغيرة من الكمون	اربع كؤوس من زيت نباتي.

التحضير

يُمزج الكمون والكركم والفلفل الاحمر والملح والبهار مزجاً جيداً. يُغسل البانانجان ويُقطع الى شرائح بسماكة اصبعين، يُرتب في وعاء.

يُرش مزيج التوابل فوق قطع البانانجان حتى يغطيها تماماً. يُسخن الزيت في مقلاة.

تُقلى شرائح البانانجان حتى تحمر. توضع على ورق نشاف لامتناص الزيت الزائد.



مورجي تيكّا

Murghi Tikka

دجاج مشوي ومقبل باللبن الزبادي والبهارات الهندية. يُشكّ في اسياخ ويشوى بالفرن. يؤكل الى جانب البطاطا المقالية او السلطة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ست ساعات ونصف، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يُقطع كل صدر دجاجة إلى ثلاث قطع ويوضع جانباً. يوضع اللبن في وعاء. يُضاف اليه الكمون والفلفل الأحمر الحلو والفلفل الأحمر الحريف (الحار) والملح والثوم المفروم والبهارات الهندية. يُمزج الكل جيداً. يوضع لحم الدجاج المقطّع في وعاء كبير. يُغمر بمزيج اللبن. يُفرك به جيداً. يُترك مدة ست ساعات في الثّراد حتى يتشرب هذا المزيج. تُرفع قطع الدجاج من مزيج اللبن وتشك في اسياخ اللحم. توضع في صينية وتسمّع بالزبدية. تُشوى في فرن حرارته ٢٤٠ درجة مئوية مدة عشر دقائق. تُقلب الاسياخ. يُمسح وجهها الآخر بالزبدية. توضع مجدداً في الفرن مدة عشر دقائق. تُقدّم ساخنة.

المقادير

- كيلوغرام وربع من صدر الدجاج
- ملحقة صغيرة من الكمون
- ملحقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو (بابريكا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدية
- اربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
- ربع ملحقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحريف
- نصف ملحقة صغيرة من الملح
- اربعة فصصوص من الثوم مدقوقة
- ربع ملحقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام مسالا)

تاندوري جينجا

Tandoori Ghingha

من المقبلات الهندية، طبق من الفريديس المقبل باللبن الزبادي والزنجبيل. يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُخلط اللبن في وعاء حتى يصير لزجاً واملس. يُضاف الزنجبيل والثوم وعصير الليمون والملح والكمون والبهارات الهندية والعقدة الصفراء وصباغ الطعام. تحرك المواد وتخلط جيداً. يضاف الفريديس ويخلط مع الصلصة ويُترك متنوعاً مدة نصف ساعة.

تُذوّب الزبدية في مقلاة سميكة على نار متوسطة. يُوضع فيها الفريديس مع صلصته، يُحرّك ويُقلد مدة دقائق. يُرفع الفريديس عن النار بملعقة متعددة الثقوب ويُقدّم ساخناً.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الفريديس (جمبري)
- الكثير الحجم
- اربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
- ملحقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
- فصصان من الثوم مدقوقان
- اربع ملاعق صغيرة من عصير الليمون الحامض
- نصف كاس من الزبدية
- ملحقة صغيرة من الكمون
- نصف ملحقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام مسالا)
- نصف ملحقة صغيرة من الملح
- ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء
- ملحقة صغيرة من صباغ الطعام الاحمر



شوت كوفتا

Chote Kofta

التحضير

يُمزج اللحم المفروم مع الكمون والفليفلة والبهارات الهندية والبقدونس والفلفل الاحمر الحار واللبن الزبادي والشوم المدقوق مزجاً جيداً.
تُشكل من خليط اللحم كرات صغيرة، يُسخّن الزيت في مقلاة سميك القعر.
تُقلى كرات اللحم على نار متوسطة حتى تصبح بنّية اللون، تُصفى وتقدّم باردة.

خليط من اللحم والبقدونس واللبن الزبادي والثوم والبهارات الهندية الشهيرة، يصنع على شكل كرات صغيرة مقليّة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم	○ نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام مسالا)
○ ملعقة صغيرة من الكمون	○ ثلاث ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
○ ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)	○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر الحار
○ ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق	○ ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي
○ اربع كؤوس من زيت نباتي	

الكمون نبات سنوي من فصيلة الخيمية تركستاني الاصل. بزره من الاقاوية اللذيذة ويستعمل كتابل وفي المستحضرات الطبية.

ساموزا

Samosa

فطائر على شكل مثلث مقلية، محشوة بالبطاطا والزنجبيل والبهارات، حريقة المذاق، تؤكل مع الخلطات.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء كبير ويُنثر عليه الملح، يُصب الزيت النباتي ويُفرك الكل باليدين حتى يمتص الدقيق الزيت ويصير كفتات الخبز. تُضاف عشر ملاعق كبيرة من الماء ويُعجن الخليط باليدين حتى تتشكل كتلة متماسكة. يُترك العجين مدة ربع ساعة ليرتاح.

يُعجن العجين من جديد مدة ربع ساعة حتى يصير كرة لمساء وناعمة.

تحضير الحشو: تسخن ست ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة. يقل فيها البصل حتى ينبل. تُضاف البازلاء والزنجبيل والكزبرة وشامي ملاعق كبيرة من الماء ثم تُغطى المقلاة ويُترك على نار خفيفة حتى ينضج الخليط. تُضاف البطاطا والملح والكزبرة المطحونة والبهارات الهندية واللؤلؤ وعصير الليمون، يُقلب الخليط ويُترك على النار مدة خمس دقائق إضافية.

يُقسم العجين الى ست عشرة كرة. تُرقى الكرات بالشويك على مسطح مرشوش بالدقيق على شكل دائرة بقطر طبق متوسط الحجم. تُقطع كل دائرة الى نصفين. يُؤخذ اول نصف باليدين ويُلف بشكل هرمي، يُعما الهرم بمقدار معلقتين الى ثلاث ملاعق كبيرة من الحشو المحضّر. تلمس الأطراف بقليل من الماء ويُضغط عليها بأصنآن الشوكية حتى تغلق جيداً.

يُتابع عجن باقي العجين وحشوه بالطريقة نفسها. يُصب الزيت في مقلاة سمكية القاعدة، بكمية تكفي لتغطية القاعدة، تُقل في فطائر الساموزا على نار خفيفة حتى يصير لونها ذهبياً فاتحاً. تُقدّم ساخنة أو باردة مع الخلطات.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق الأبيض
- زيت نباتي
- عشر ملاعق كبيرة من الماء
- ثماني ملاعق كبيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الحشو

- كيلوغرام من البطاطا المسلوقة والمقطعة الى مكعبات
- ربع كيلوغرام من حبّات البازلاء الطليخة أو المجلدة
- حبّتان من البصل مفرومتان ناعماً
- زيت نباتي للقلي
- ست ملاعق كبيرة من الكزبرة الطليخة مفرومة ناعماً
- معلقتان كبيرتان من الملح
- معلقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ثماني ملاعق كبيرة من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحارّ (تشيلي)
- معلقتان صغيرتان من البهارات الهندية (غرام مسالاً)
- معلقتان صغيرتان من حبّات الكزبرة المطحونة
- معلقتان صغيرتان من الملح
- معلقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ثماني ملاعق كبيرة من الماء



عرفت الهند والصين الزنجبيل منذ القديم، وتشق لفظة زنجبيل من اللفظة اليونانية Zingiber واللاتينية Zingiber والهندية السنسكريتية Srīngavera. ينتمي الزنجبيل الى الفصيلة الزنجبيلية Zingiberaceae، ويتألف من اربعين نوعاً. ينبت في الهند والهند الصينية والصين واليابان، ويعتبر من الاعشاب التي تعمّر طويلاً. جذوره افقية معقدة بحجم اصبع وتحمل نباته نوعين من الاضراس: نوع قد يبلغ طوله متراً ونصف المتر وطول اوراقه ٢٠ سنتمتراً، ونوع آخر بلا اوراق.



سلطة

جادو جادو

Gado Gado

سلطة الأرز مع الخضار المتنوعة. حُرِيقة، تُؤكَل باردة مع صلصة خاصة بها.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يُوضع الأرز في وعاء على النار مع كمية من الماء تساوي ضعف حجمه،
يُترك حتى يغلي، تُخَفَّف النار ويُترك مدة عشرين دقيقة.
يُوضع الأرز في طبق سلطة كبير ويُترك حتى يبرد قليلاً.
تُقطع حبات اللوبياء عرضياً إلى قطع صغيرة (كل حبة تقسم إلى أربع قطع)،
يُقطع الخيار إلى شرائح طولية رفيعة، كما تُقطع حبات الطماطم.
تُضاف الخضار إلى الأرز وتُمزج معه جيداً.
يُمزج في وعاء صغير زيت الزيتون والبصل والفسق أو زبدة الفستق واللؤلؤ الأحمر الحاريف والمايونيز والملح والبهار الحلو، مزجاً جيداً حتى تتشكل صلصة متماسكة تُصب فوق سلطة الأرز. تُقدَّم السلطة باردة.

المقادير

○ نصف كاس من الأرز	○ بصل مفرومة ناعماً
○ الطويل	○ نصف كاس من الفستق
○ عشر حبات من اللوبياء	○ السوداني أو ملحقة من
○ المبطوة	○ زبدة الفستق السوداني
○ أربع حبات من الجزر	○ ملحقة صغيرة من
○ المبشور	○ اللؤلؤ الأحمر الحاريف
○ ربع كيلوغرام من	○ (الحز)
○ الملفوف للمقطع	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
○ حبتان من الخيار	○ المايونيز
○ حبتان من الطماطم	○ ملحقة صغيرة من الملح
○ ملحقتان كبيرتان من	○ نصف ملحقة صغيرة من
○ زيت الزيتون	○ البهار الحلو

كاجار كا سالاد

Kajar Ka Salad

سلطة الجزر مع التوابل والكشمش وبزر الخردل المحصر. يُقدَّم ساخناً.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس دقائق.

التحضير

يُوضع الجزر المبشور في وعاء ويُضاف إليه الملح وعصير الليمون.
يُوضع الزيت النباتي على النار في وعاء. يُضاف إليه بزر الخردل ويُقلى بضع ثوانٍ.
يُسكب الزيت والخردل فوق الجزر.
تُضاف الفليفلة الحمراء والكشمش إلى المزيج. يُخلط جيداً. يُقدَّم ساخناً.

المقادير

○ ربع كيلوغرام من الجزر	○ ملحقتان كبيرتان من
○ المبشور	○ عصير الليمون
○ ملحقة صغيرة من	○ ملحقة كبيرة من بزر
○ الفليفلة الحمراء الحلوة	○ الخردل
○ (بابريكا)	○ نصف ملحقة صغيرة
○ ملحقتان كبيرتان من	○ من الملح
○ الزبيب الأسود الخالي	○ ملحقتان كبيرتان من
○ من البزر (كشمش)	○ زيت نباتي

سامبهارا

Sambhara

ملفوف مقلي مع الجوز. سريع التحضير. غني بالتوابل كسائر
الأطباق الهندية. يُقدّم ساخناً.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:
عشر دقائق.

المقادير

○ ربع كيلوغرام من الملفوف	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
○ ربع كيلوغرام من الجوز	○ ملح وبهار حريف (حرّ)
○ ملعقتان صغيرتان من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا)	○ بحسب الرغبة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت نباتي	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة	○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

التحضير

يُغسل الملفوف ويُقلم ناعماً. يوضع في وعاء. يُبهر الجوز
ثم يُقطع ويُسلق. يُصفى ويوضع فوق الملفوف. يُسخّن الزيت
في مقلاة سميكة القعر ويُقلى به مسحوق الكزبرة والفليفلة
الحمراء بضع ثوانٍ.
يُضاف الملفوف والجوز الى الزيت. يُقلب الخليط، تُخفّف
النار ويترك مدة ربع ساعة.
يُنشر الملح والبهار ويُصب عصير الليمون. تُضاف الكزبرة
الخضراء وتقلب. يُقدّم الطبق ساخناً.



طَبَقْ أَوَّل

ماسور داهل شورفا

Masoor Dahl Shorfa

طبق من حساء العدس الاحمر المقرش. غني بالتوابل العطرية و مرق الدجاج.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يُسَخَّن الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. يُكَلَّى فيه البصل والثوم مدة خمس دقائق. يُضَاف العدس الاحمر والطماطم المقطعة. يُتْرَك الخليط على النار مدة خمس دقائق اخرى. يُضَاف مرق الدجاج الى الوعاء نفسه ويُتْرَك الخليط حتى يغلي. يُغَطَّى الوعاء ويُتَالَع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يُضَاف اليه الملح والفليفلة الحمراء المحبونة. يُخَلَط محتوى الوعاء بخلاط كهربائي. يُسَخَّن الحساء من جديد ويُقَدَّم.

المقادير

ربع كيلوغرام من العدس الاحمر المقرش	ونصف من مرق الدجاج
بصلتان	ملوئين في خمس كؤوس من الماء
فصلتان من الثوم مدقوقتان	ملعقة كبيرة من زيت نباتي او من الزبدة
كيلوغرام من الطماطم المقطعة	ملعقة صغيرة من الملح
خمس كؤوس من مرق الدجاج او مكعبات	ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة المحبونة (ببريكا)

هارا شورفا

Hara Shorfa

حساء البطاطا و مرق الدجاج والتوابل. يظهر فيه لحم الكزبرة. عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

تُقَشَّر البطاطا وتُقَطَّع بشكل مربعات. توضع في وعاء كبير على النار. يُضَاف اليها البصل و مرق الدجاج والثوم والزنجبيل. يُتْرَك الكل مدة نصف ساعة حتى يغلي. تضاف البازلاء والملح والفليفلة والكزبرة والكمون وعصير الليمون. يحرك الخليط جيداً حتى يمتزج. يترك على النار مدة عشر دقائق اخرى حتى تنضج البازلاء. يُطْحَن الحساء بخلاط كهربائي او بمطحنة الخضار. يُعاد ثانية الى النار ويُتْرَك حتى يسخن. يُقَدَّم ساخناً.

المقادير

حبة من البطاطا	ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة (ببريكا)
ست ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً	ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
ربع كيلوغرام من البازلاء	ملعقة صغيرة من الملح
بصلتان مفشّرتان ومفرومتان ناعماً	ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
خمس كؤوس من مرق الدجاج	ملعقة صغيرة من الزنجبيل الاخضر المفروم
ملعقة صغيرة من الكمون	



مالايدا انداي

Malaida Unday

التحضير

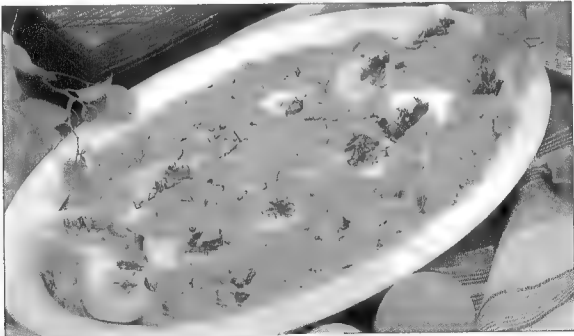
يُسَخَّن الزيت في وعاء على نار متوسطة ويُقلى فيه البصل مدة خمس دقائق حتى يحمّر قليلاً. تُضاف الفقدشة وصلصة الطماطم المَكْتَفَة وورق البجاج والبابريكا والكمون والبهارات الهندية والملح. يُحرّك المزيج جيداً. تُقسَّم كل بيضة مسلوقة الى قسمين، وتُرتَّب في طبق واسع، ويوضع فوقها مزيج القشدة.

طبق من البيض المتبل بالقشدة (الكريما) والبهارات الهندية. يقدم بارداً أو ساخناً. عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ ربع كأس من ورق البجاج | ○ ست بيضات مسلوقة ومقشرة |
| ○ ملعقة صغيرة من الكمون | ○ بصلة مقشرة ومفرومة ناعماً |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام ماسالا) | ○ نصف كأس من الكريما (قشدة خاصة بالطبخ) |
| ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المَكْتَفَة (ربّ) |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحلو (بابريكا) |

يُعرف الكمون في بعض البلاد العربية تحت أسماء مختلفة مثل السنوت والزيرة وكمون الجوت والكمون الأخضر. موطنه الأصلي هو مصر وتحديداً أعالي النيل. الكمون عشب حولي، ساقه اسطوانية، ينمو بارتفاع ٣٠ سنتيمتراً. يحمل أوراقاً مفصصة دقيقة. ازهاره تعطي ثماراً بنية عطرية ذات رائحة قوية وطعم لاذع حريف.





مي جورينج

Mee Goreng

معكونة بالكاري والطماطم والملفوف واللوبياء، تقدم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

تسلق المعكونة حتى تطرى، تغسل بالماء البارد وتترك جانبا. تلعن حبتان من البصل مع الثوم والفليفلة والزنجبيل في مطحنة كهربائية حتى تتشكل عجينة متماسكة. يقطع ما تبقى من البصل الى شرائح.

يسخن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة وتقلي فيه شرائح البصل حتى يصير لونها ذهبياً. تضاف العجينة وتقلي مدة دقيقتين ثم توزع عليها الطماطم المقرومة وتترك على النار مدة دقيقة اخرى.

تضاف اللوبياء والملفوف والمعكونة. يحرك الخليط جيداً ويقلي مدة خمس دقائق. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ○ ربع كيلو غرام من المعكونة بالبيض | ○ اربعة فصوص من الثوم |
| ○ اربع حبات من البصل كبيرة الحجم ومقطرة | ○ اربع حبات من الطماطم مقرومة |
| ○ اربع حبات من الفليفلة الحمراء الصغيرة الجافة والحزيفة | ○ كأس من اللوبياء الخضراء المسلوقة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج والمقطع | ○ ربع كيلو غرام من الملفوف مفروم |
| | ○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي |



هار دانييه كاشتنيه

Hare Dhaniye Ki Chutne

التحضير

توضع الكزبرة المفرومة في وعاء ويضاف اليها نصف ملعقة صغيرة من مسحوق اللبيلة الحزيفة وملعقة صغيرة من الكمون وملح وبهار بحسب الرغبة ثم يصب فوقها عصير الليمون. تخلط الصلصة وتقدم باردة.

صلصة الكزبرة بعصير الليمون الحامض واللبيلة الحريفة والكمون. تقدم الى جانب اللحم والسمك.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق.

المقادير

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ○ ست ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق اللبيلة الحريفة | ○ ملعقة صغيرة من الكمون |
| ○ الحمراء الحزيفة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |



الكزبرة بقلة من فصيلة الخيميات. أوراقها خضراء شاحبة وبزرها تابل لذيذ.

بياز كا لاتشا

Pyaz Ka Lacha

خليط البصل وعصير الليمون الحامض والتوابل. يُقدّم بارداً مع أي طبق أساسي ليكسبه نكهة مُحببة.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ربع كيلوغرام من البصل المقشر | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون |
| ملعقتان صغيرتان من الملح | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر |
| ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة المطحونة (بأمريكا) | ○ الحريّف (الحزّ) |
| | ○ نصف ملعقة صغيرة من حبات الكمون |

التحضير

يُقطع البصل بشكل دوائر. يوضع في وعاء ويُضاف اليه عصير الليمون والملح. يُترك متوقفاً مدة ساعة. تُضاف الفليفلة الحمراء الحلوة والفلفل الأحمر الحريّف وحبات الكمون. يُحرك الخليط ويُقدّم.

بايجان رايتا

Baijan Raita

باذنجان مسلوق وممتلئ باللبن الزبادي والفلفل الحريّف والبصل. سريع التحضير. يُقدّم بارداً.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

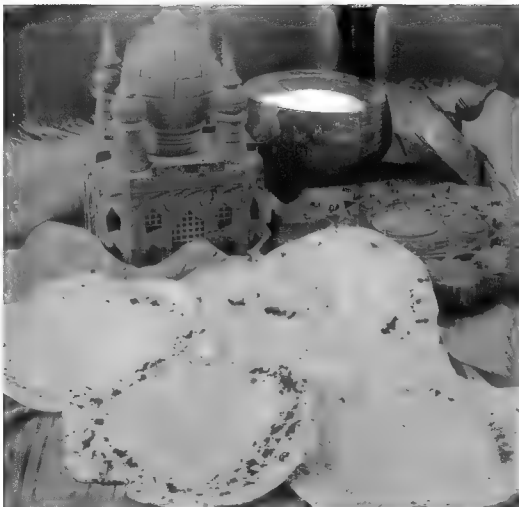
المقادير

- | | |
|--|--|
| نصف كيلوغرام من الباذنجان المقشر | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريّف |
| كأس من اللبن الزبادي | ○ بصلة صغيرة مقشرة ومفرومة ناعماً |
| ملعقة صغيرة من الملح | ○ أربع كؤوس من الماء |
| ملعقة كبيرة من النعناع اليابس والمطحون | |

التحضير

يُفصل الباذنجان ويُقطع مكعبات صغيرة. يوضع وعاء فيه ماء على نار قوية ويُترك حتى يغلي. تُضاف مكعبات الباذنجان. تُترك مدة عشر دقائق حتى تُسلق، تُصفى وتُنشف على ورق نشاف.





شبابي

Chapati

خبز شباتي هو ثوب الشعب الهندي اليومي. قوامه اللين ولونه قليل الكلفة يترك ان جانب الصوم والسمج والسمج

عدد الاطباق: أربعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة التحضير: نصف ساعة

المقادير

• ربيع كيلو غرام من
الخبز
• ثلاثة ارباع كأس من
الزيت

التحضير

يؤخذ الشباتي في رداء، يُصب فيه الماء بالتدريج ويُخلط حتى يتحول الى عجينة ناعمة اللس، يُغطى بغطاء مبلل ويرفع جنباً مدة نصف ساعة.
يؤخذ عجينة كبيرة تقطع القعدة، من السلسلي الى ثوب مصنوعة من العجينة، على قدر قويا مدة عشر دقائق ثم سكب النار لرفع العجينة من الزبد تقسم الى خمس عشرة كرا تُمد الكرات بالقلوب وتُرى بالليل من الشباتي، تُمد عجينة الشباتي، دائس لليلة ويُخبز على نار خفيفة مدة دافئة واحدة، تقب يغطى في القوابي الاخر ثم ترفع وتُسرر في لوب النار من جهتها تُسرر الكرات كلب بالطريقة ذاتها

تتألف وصفات الطعام في جزء من الهند من الخضار والسمج والمبر والازر اساً في الجزء الاخر يترك استعمال لصوم السمج والسمج، وفي جزء تقب الشباتي الشباتي الاسمك على الزاوية، كما في مدينة بومباي

الاسمكة
تُسرر معظم الاطباق الهندية مع الزبد والسمج والصلب وتتألف عجينة شباتي على نار دافئة الطبخ الطبيعية تقدم تطويبات في الهند بعد الطعام في التأسيس والاحتفالات فقط، بينما تتألف الهندية بعد انجيمية اليومية

بوبادومس

Popadoms

خبز مقلي، من الاصناف التي يتميز بها المطبخ الهندي. يقدم مع اللبن الزبادي او السمك.
الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يسخن الزيت جيداً في مقلاة سميكة القاعدة على نار قوية. توضع فيه قطعة من خبز «بوبادومس» ويفتح طرفها بشوكتين وتترك حتى يميل لونها الى الاحمر. ترفع من المقلاة بواسطة ملقط وتمدّ على ورق نشاف، يلقى ما تبقى من الخبز بالطريقة نفسها.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| ○ اثنتا عشرة قطعة من
الخبز الجاهز | ○ اربع كؤوس من زيت
نباتي |
|--------------------------------------|-----------------------------|



طَبَق رَئِيسِي

شاهي كورما

Shahi Korma

من أطباق الهند الرئيسية. لحم العجل باللوز والزنجبيل. يُقدّم
ساختناً وتُنثر عليه البهارات الهندية. يؤكل الى جانب الخبز
والأرز.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعتان ونصف.

التحضير

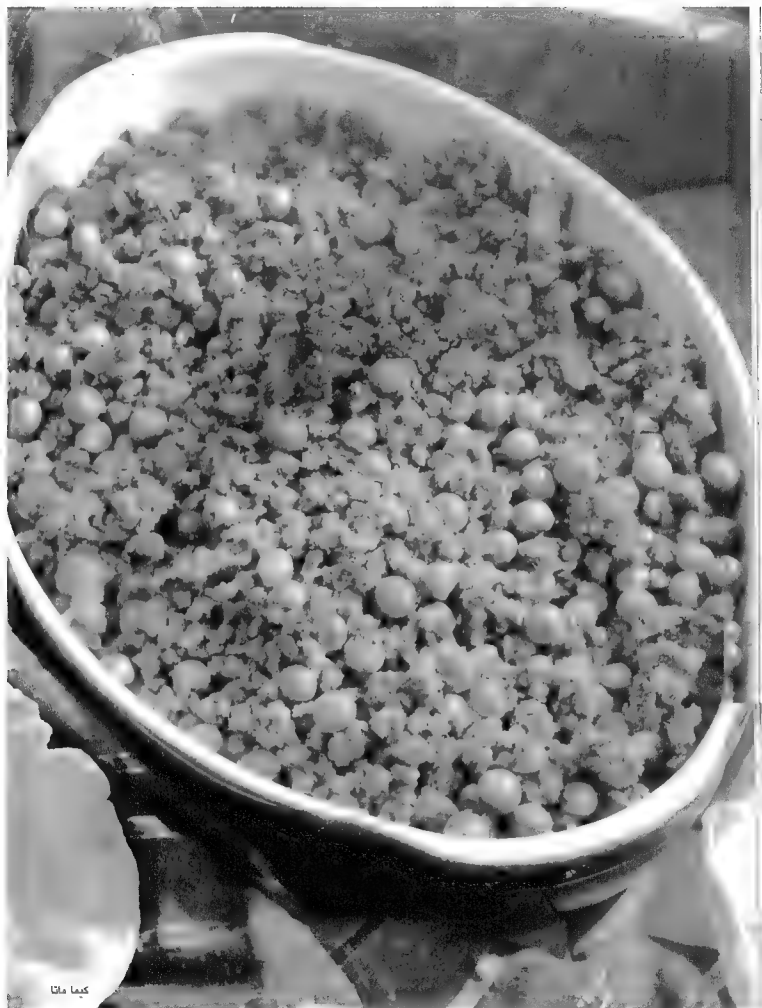
يوضع اللوز والثوم والزنجبيل والكومن مع مقدار أربع
ملاعق من الماء في خَلَّاط كهربائي. يخفق الكل حتى يصير
عجينة، تترك جانباً.
يُسَخَّن الزيت النباتي في وعاء كبير. تُقلى فيه مكعبات لحم
العجل وتوضع جانباً.
توضع حبات الهال والقرنفل وعود القرفة والبابريكا في
الزيت الساخن نفسه وتُقلى فيه. يضاف البصل ويقلّى حتى
يصير لونه ذهبياً. تُضَاف عجينة اللوز ويُحرَّك الكل مدة خمس
دقائق. تُضَاف مكعبات لحم العجل والقشدة والملح. عندما
يفي المزيج، تُخَفَّف النار ويترك الوعاء مدة ساعتين، يُحرَّك
لحم العجل في خلالها من وقت الى آخر لمنع الالتصاق
بقعر الوعاء. عندما ينضج اللحم، تُرش البهارات الهندية
ويُقدّم الطبق ساختناً.

المقادير

○ كيلوغرام من مكعبات لحم العجل	○ ملعقة صغيرة من الكومن
○ نصف كاس من اللوز	○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل
○ ثمانية فصوص من الثوم مقشرة	○ نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام ماسالا)
○ ثماني حبات من الهال	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ ست حبات من كبش القرنفل	○ كاس ونصف من القشدة
○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل	○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ ربع كيلوغرام من البصل المفروم ناعماً	
○ عود صغير من القرفة	

يتألف الغرام ماسالا من المواد التالية: ملحقتان كبيرتان من حبّ الهال، عود
من القرفة (الدارسين)، ملحقتان صغيرتان من حبّ الكومن، ملحقتان صغيرتان
من كبش القرنفل، ملحقتان صغيرتان من القفل الأسود، تلحن هذه البهارات
جيداً وتحفظ في وعاء (مربطان) زجاجي.





كيما ماتا

Keema Mata

المقادير

○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من شرائح لحم العجل المفروم	○ ملحقة صغيرة من الزنجبيل
○ ربع كيلوغرام من البزلاء المعلبة أو المسلوقة	○ أربع ملاعق كبيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
○ ستة فصوص من الثوم مقطعة	○ ملحقة صغيرة من الكزبرة
○ ملحقة صغيرة من الكزبرة	○ ملحقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام مسلوقة)
○ ملحقة صغيرة من الفاصوليا الحمراء (الحز) مفرومة ناعماً	○ حبة من الفلفل الأخضر الحار (الحز) مفرومة ناعماً
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

شرائح من لحم العجل المفروم مع البزلاء. يتميز بطعمه اللذيذ. يعتبر طبقاً كاملاً. يؤكل مع خبز الشلاباتي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

يُسخن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة سميكة القاعدة. يُضاف إليه البصل والثوم ويُقلى حتى يصير لهماي اللون. تُضاف شرائح لحم العجل والزنجبيل والكزبرة والفلفل الأحمر الطويل والملح والفلفل الأخضر الحار. يُقلى اللحم مدة ربع ساعة.

تُضاف البزلاء والكزبرة الخضراء والبهارات الهندية. يُغطى الكل جيداً. يُسكب نصف كأس من الماء. تُغطى المقلاة وتترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى يتبخّر اللزق. يُقدم الطبق ساخناً.

ساتاي

Satay

قطع من اللحم المشوي المتبل. يبرز فيها طعم جوز الهند ونكهة الزنجبيل والكزبرة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يطحن اللوز والزنجبيل ويرد الكزبرة والعقدة الصفراء في مطحنة الطعام حتى تتكون عجينة. يوضع المزيج في وعاء. يُضاف إليه طليب جوز الهند تدريجاً حتى يمتزج جيداً. يوضع جانباً. تُقطع شرائح اللحم إلى قطع صغيرة. توضع في وعاء. يُضاف الملح والمزيج وجوز الهند. يُخلط الكل جيداً. يُغطى الوعاء. يترك اللحم منقوعاً مدة ساعتين. يشك في أسياخ الشوي. يوضع تحت شبك معدني ساخن. يرش بالسكر الأسمر وصلصة النقع. يشوى مدة ثماني دقائق تقريباً من كل جهة. يُقدم ساخناً.

المقادير

○ ثلاثة أرباع كيلوغرام من شرائح لحم خضراء البقر الخالي من الدهن	○ ملحقة صغيرة من بزر الكزبرة
○ ملحقة كبيرة من اللوز المطحّن	○ ملحقة صغيرة من العقدة الصفراء
○ ملحقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً	○ كأس من طليب جوز الهند
○ ملحقة صغيرة من الملح	○ ملحقة صغيرة من السكر الأسمر

فيندالو

Vindaloo

شرائح لحم بلا دهن، مُقطّعة وممزوجة بالتوابل واللبن الزبادي، تؤكل ساخنة الى جانب الشباتي.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تُقطّع الشرائح الى قطع بسمكة اصبعين بعد ازالة الدهن من اطرافها. تُخلط حبات الكزبرة مع العقدة الصفراء وحبات الكمون والفليفلة والزنجبيل وحبات الخردل الاسود والفلفل الاسود. تُطحن في مطحنة البن أو مطحنة كهربائية طحناً ناعماً. توضع التوابل المطحونة في طبق ويضاف اليها الخل. تُخلط معه حتى تتشكل عجينة سميكة. تُترك جانباً. يُسخن الزيت في وعاء سميك القعر، تُقلب فيه الشرائح حتى تحمر، تُرفع من الوعاء ويُضاف البصل والثوم. حين يحمر البصل قليلاً تضاف عجينة التوابل ويُقلب الكل مدة خمس دقائق. يُضاف اللبن ملحقة تلو الاخرى واخيراً قطع الشرائح المُحمّرة. تُقلب بحيث تمتزج جيداً بالتوابل. تُضاف اليها الطماطم وتُحرك. يُمرر الكل بالماء الساخن ويُترك على نار متوسطة حتى يثقل. تخفف النار كثيراً، يغطي الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعتين. في حال نقصت كمية الماء يُضاف قليل منه من حين الى آخر. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ ملحقة صغيرة من حبات |
| شرائح لحم العجل | الخردل الاسود |
| ○ ملحقة كبيرة من الكزبرة | ○ ملحقة صغيرة ونصف |
| ○ ملحقة صغيرة من | الملحقة من الفلفل |
| العقدة الصفراء | الاسود |
| ○ ملحقة كبيرة من الخل | ○ ملحقتان كبيرتان من |
| ○ ملحقة صغيرة من حبات | اللبن |
| الكمون | ○ اربع ملاعق كبيرة من |
| ○ ملحقة صغيرة من | زيت نباتي |
| الفليفلة الحمراء | ○ حبتان من الطماطم |
| الحريفة | ملحقتان ومقطعتان |
| ○ ملحقة صغيرة ونصف | ○ بصلتان مفرومتان ناعماً |
| الملحقة من الزنجبيل | ○ فصّان من الثوم |
| المطحون | |



كورما

Korma

لحم مع اللبن الزبادي واللوز وحليب جوز الهند. تكتسب التوابل نكهة لذيذة. يقدم الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعتان وربع، مدة الطهو: ساعتان وربع.

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويترك جانباً. يوضع اللبن في وعاء وتضاف اليه الكزبرة وملعقة كبيرة من اللوز المطحون والكومن والزنجبيل والزعفران الهندي ومسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة والفلفل الاسود. يحرك الخليط جيداً ثم تضاف اليه مكعبات اللحم ويحرك الكل. يُغطى للوعاء ويترك في الثلاجة مدة ساعتين. يسخن السمن او الزبدة في مقلاة كبيرة. يقلب فيه البصل والثوم ثم يضاف كبش القرنفل وحبّات الهال ويحرك مدة خمس دقائق اضافية.

يخرج اللحم من الثلاجة ويوضع على النار ويحرك. يترك مدة خمس دقائق ثم يضاف اليه ما تبقى من اللوز. تخفف النار وتغطى المقلاة ويترك مدة ثلاثة ارباع الساعة يحرك في خلالها اللحم من وقت الى آخر حتى ينضج.

يرفع الغطاء عن المقلاة ويصبّ فيها حليب جوز الهند مع التحريك المستمر مدة خمس دقائق. ترفع النار ويتابع الطهو حتى تثنى الصلصة. يُقدّم الطبق ساخناً.

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ ملعقة صغيرة من |
| كثف الخروف | مسحوق الفليفلة |
| ○ كاس من اللبن الزبادي | الحمرات الحلوة |
| ○ ملعقة كبيرة من | ○ ملعقة كبيرة من سمن |
| مسحوق الكزبرة | نباتي او من الزبدة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ فصان من الثوم مدقوقان |
| اللوز المطحون | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | الزنجبيل المطروم |
| الكومن | ○ ملعقة صغيرة من كبش |
| ○ ملعقة صغيرة من | القرنفل المطحون |
| الزعفران الهندي | ○ ملعقة صغيرة من حبّ الهال |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ بصل مفرومة ناعماً |
| من الفلفل الاسود المطحون | ○ كاس من حليب جوز الهند |

دام جوشت

Dum Gosht

طبق من اللحم مع اللبن الزبادي. تكثر فيه التوابل المشهية. يُقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان وربع.

التحضير

يقطع لحم العجل الى مكعبات كبيرة الحجم. ينزع منه الدهن والعظم. يسخن الزيت النباتي في وعاء ويحمّر فيه اللحم ثم يرفع ويترك جانباً. يلقى البصل في الزيت نفسه حتى يذبل، يضاف اليه الثوم ويقلب. يعاد للحم الى الوعاء ويقلب بالزنجبيل ومسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة والبهار الاسود والملح. يضاف اللبن الزبادي ويخلط الكل جيداً. يصبّ الخليط في طبق خاص بالفن. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة ساعتين الى ان يطرى اللحم وينضج. يُقدّم الطبق ساخناً.

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام من لحم | ○ ملعقة صغيرة من |
| العجل | مسحوق الفليفلة |
| ○ ربع كيلوغرام من | الحمرات الحلوة (بجريكا) |
| البصل مفروم | ○ ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ خمسة فصوص من | الاسود |
| الثوم مدقوق | ○ كاس وربع من اللبن |
| ○ ملعقة صغيرة من | الزبادي المخفوق |
| الزنجبيل المطحون | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | زيت نباتي |

دوبيازاه

Doh Peeazah

التحضير

يُقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. يخلط الزنجبيل والثوم والكزبرة مع ربع كأس من الماء في خلّاط كهربائي حتى تتشكل عجينة متماسكة. يقلب البصل المقطع في الزيت حتى يحمرّ ويرفع. تقل بالزيت نفسه القرقة والهاال والقرنفل والكمون وأخيراً مكعبات اللحم. يقلّب الكل حتى يحمرّ ثم يرفع. يقلب البصل المغموس بالزيت المتبقي حتى يذبل. يضاف اليه خليط الثوم والزنجبيل. يقلّب الكل بضع دقائق. يُضاف اللبن تدريجاً مع التقليب. يُضاف خليط اللحم والملح والبابريكا. يُقلّب حتى يغلي. يُغطى الوعاء، تُخفّف النار. يُترك مدة ساعة ثم يُضاف البصل المقلي والبهارات الهندية. يُقلّب ويُقدّم.

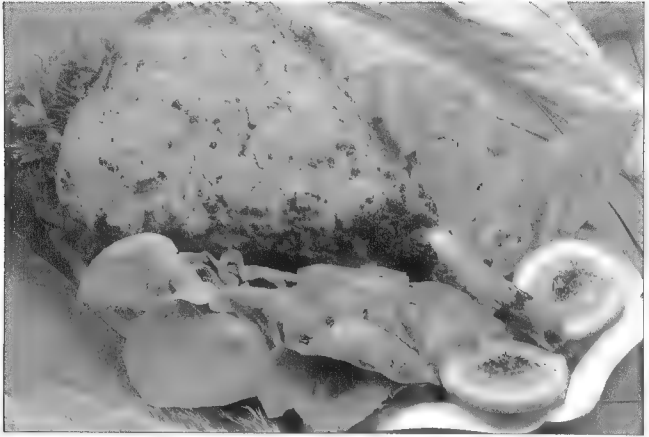
تستورد القرقة من سيلان والهند حيث اشجارها منتشرة في الغابات. تباع القرقة في الاسواق على شكل قشور رقيقة بنية اللون ملفوفة مثل عيدان اسطوخودوس. تستعمل القرقة في كل الاطباق الهندية فتضفي عليها نكهة لذيذة ومشهية.

لحم خروف بالبصل واللبن الزبادي. يضاف اليه الزنجبيل والكزبرة والبهارات المختلفة فتكسبه مذاقاً لذيذاً. يؤكل الى جانب خبز الشباتي والارز. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

○ كيلو غرام وربع من لحم	○ ملعقة صغيرة من
كتف الخروف	الفليفلة الحمراء الحلوة
○ بصلتان كبيرتان	(باجريكا)
○ مقطعتان إهنة (أجحة)	○ ملعقة صغيرة من بزر
○ بصلتان كبيرتان	الكزبرة
○ مفرومتان ناعماً	○ عود صغير من القرقة
○ ستة فصوص من الثوم	○ ست ملاعق كبيرة من
○ مدفوقة	اللبن الزبادي المخفوق
○ ثماني حبات من كبش	○ ملعقة صغيرة من الملح
القرنفل	○ ثماني ملاعق كبيرة من
○ ملعقة صغيرة من	زيت نباتي
الزنجبيل المطحون	○ نصف ملعقة صغيرة
○ نصف ملعقة صغيرة	من البهارات الهندية
من الهال	○ ملعقة صغيرة من الكمون





ران ماساليدا

Raan Masaleda

فخذ غنم مشوي بالفرن ومحمشو باللبن الزبادي واللوز،
يعطيه القرنفل وحب الهال نكهة خاصة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: يوم كامل، مدة الطهو:
ساعة.

التحضير

يُنزع الدهن عن اللحم بسكين حادة، يُوضع اللحم في وعاء
خاص بالفرن ويترك جانباً.

يُخلط اللوز جيداً بخلّاط كهربائي مع البصل والثوم
والزنجبيل والفليفلة الخضراء الحريفة وأربع ملاعق كبيرة من
اللبن الزبادي ويترك جانباً، يُخفق ما تبقى من اللبن الزبادي
في وعاء، يُضاف إليه الكمون والفلفل الأحمر والملح. يُحرك
الكل جيداً ثم يُضاف مزيج اللوز، يُشقق اللحم خمسة شقوق
عميقة بسكين حادة، يُحشى بمزيج اللبن واللوز ثم يُدهن سطح
اللحم بباقي المزيج، يُغطى الطبق ويوضع في البرّاد (الثلاجة)
أربعاً وعشرين ساعة. يُخرج طبق اللحم من البرّاد ويُرفع
الغطاء، يُسخّن الزيت في مقلاة، يُقلى فيه كبش القرنفل وحب
الهال وعود القرفة، يُقلب الكل بضع دقائق، يُصبّ الخليط
فوق اللحم ويغطى اللحم بورق المينيوم، يُدخل الطبق إلى فرن
حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ساعة ونصف، يزال ورق
الالمنيوم ويتابع الطهو مدة خمس وأربعين دقيقة. يرفع اللحم
ويترك في طبق التقديم، تصبّ عليه الصلصة المتبقية في
الطبق، يُقدّم ساخناً.

المقادير

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ○ كيلوغرامان ونصف | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| الكيلوغرام من لحم فخذ | مسحوق الكمون |
| الخروف | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ ربع كاس من اللوز | مسحوق الفلفل الأحمر |
| الابيض | الحلو |
| ○ أربع حبّات من البصل | ○ عشر حبّات من كبش |
| مقشرة ومفرومة ناعماً | القرنفل |
| ○ ستة فصوص من الثوم | ○ عشر حبّات من الهال |
| مقشرة | ○ كاس ونصف من اللبن |
| ○ ضلع من الزنجبيل | الزبادي |
| الأخضر مفروم | ○ ملعقتان صغيرتان من |
| ○ أربع حبّات من الفليفلة | الملح |
| الخضراء الحريفة | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
| ○ عود من القرفة | زيت نباتي |



روجان جوشٹ

Rogan Gosh

لحم خروف بقلقل والفن، الزبادي يمكن اعداده من الاضيق الرئيسية يراكل الى جانب اللحم والأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، عدد الطبخ: ساعة ونصف.

المقادير

○ كيلو غرام ونصف من لحم خروف الطريفة	○ نصف ملعقة صغيرة من الزعبرايل الطريفة
○ كاس ونصف من الزبادي	○ نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (علاوة على ذلك)
○ خمس حبات من كزبرة الطريفة	○ عود من القرفة
○ خمس ملاعق صغيرة من مسحوق الحنطة	○ زيت نباتي
○ الحنطة المسلوقة (بامريكا)	○ صلصة صغيرة من الملح

التحضير

يُغسل اللحم من الشحم ويُقطع في مكعبات كبيرة يُسحق الزعبرايل النباتي في وعاء كبير يُضاف البهارات وعود القرفة، يُحرك اللحم بضع ثوانٍ يُضاف اللحم الخروف ويُطهى مدة عشر دقائق تقريباً يُضاف مسحوق الحنطة المسلوقة الحنطة يُحرك اللحم حتى يمتزج.

يُخفق اللبن ويضاف فوق اللحم تدريجياً، يطفئ النار الأخرى، ويُخرج كل دقة مع اللحم ثلث ساعة، يضاف الحنطة التليّة يُتركه للزبد على النار حتى يهبط ويشتد السائل بأكمله، مع التحريك من وقت إلى آخر.

يُضاف الزعبرايل والفن والبهارات الهندية يُحيط اللحم يُضاف كاسان من الماء إلى اللحم ويُحرك، يُطهى الزبادي ويُطهى على نار خفيفة مدة نصف ساعة، يُرفع الغطاء عن الزبادي ويُترك على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى ينضج اللحم ويشتد الماء يُضاف، تخبث صلصة كثافة حمراء اللون بقلقل الطريفة.



ديلي كاساج جوشت

Dili Ka Saag Gosht

لحم مع السبانخ واللبن الزبادي، تبرز فيه نكهة التوابل. يقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ ملعقة صغيرة من الكمون | ○ كيلوغرام من لحم الخروف مع عظمه |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار | ○ كيلوغرام من السبانخ الطازج مفروم ناعماً |
| ○ الحمرء الحلوة (بابريكا) | ○ ثلاث حبات من البصل مقشرة ومفرومة ناعماً |
| ○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً | ○ ست ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي المخفوق |
| ○ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود | ○ ست حبات من كبش القرنفل |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية | ○ ست حبات من الهال |
| ○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي | ○ ورقتان من الغار |
| | ○ ستة قصوص من الثوم مدقوقة |
| | ○ ملعقة صغيرة من الملح |

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويُنزع منها الدهن.

يُسخن الزيت في وعاء كبير يقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه كبش القرنفل وحَبّ الهال وورق الغار. يُحرّك الكل مدة نصف دقيقة ثم يضاف الثوم والزنجبيل ويُقلّب الخليط حتى يحمّر البصل.

يضاف اللحم الى الوعاء ويتبل بالكمون ومسحوق الفلفل الحار والملح والفلفل الاسود. يحرك ثم يقلى مدة دقيقة. يصبّ فوقه اللبن تدريجاً ويضاف السبانخ المفروم. يحرك جيداً ويترك على النار الى ان ينضج السبانخ. يُغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة وثلاث حتى ينضج اللحم ثم يرفع الغطاء وتضاف البهارات الهندية. يوضع الوعاء على نار قوية مدة سبع دقائق الى ان يتبخّر السائل. يُقدّم الطبق ساخناً.

شاكوتي

Shakoothi

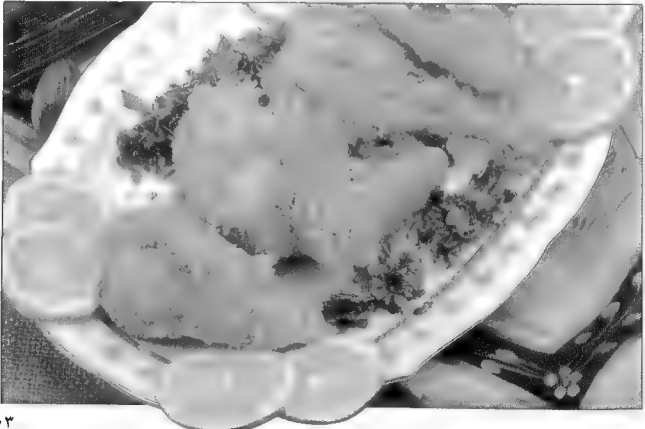
طبق من الدجاج حُرِيف، مطبوخ مع جوز الهند. يُقدّم ساخناً مع خبز الشاباتي أو الارز.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

المقادير

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ○ عود صغير من القرفة | ○ كيلوغرام من الدجاج |
| ○ حبة من الغليظة | ○ المُلح |
| ○ الحمراء الصغيرة | ○ كاس من جوز الهند |
| ○ الحُرِيفة (تشيلي) | ○ المبشور |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ ملعقة كبيرة من حبات |
| ○ الزنجبيل المبشور | ○ الكون |
| ○ ثلاث بصلات مفرومة | ○ ملعقة كبيرة من حبات |
| ○ ناعماً | ○ الكزبرة |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | ○ أربع حبات من كبش |
| ○ أربعة فصوص من | ○ القرنفل |
| ○ الثوم مدقوقة | ○ أربع ملاعق كبيرة من |
| | ○ زيت نباتي |

تُطحن حبات الكمون والكزبرة والقرنفل والقرفة والغليلة في مطحنة البن ويترك جانباً.
يُخلط الثوم والزنجبيل مع ملعقتين كبيرتين من الماء في خلاط كهربائي ويترك جانباً.
يُسخن جوز الهند في مقلاة بدون زيت. يُقَلَّب حتى تفوح منه رائحة القلي وتحمر أطرافه. تُرفع المقلاة عن النار.
يُسخّن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة. يُقلى البصل حتى يصير لونه ذهبياً. تُضاف عجينة الزنجبيل والثوم. يُحرك الكل مدة دقيقتين.
تُضاف قطع الدجاج والملح والبهارات المطحونة وجوز الهند. يُحرك الكل مدة خمس دقائق.
يُضاف مقدار ثلاثة أرباع كاس من الماء الى الدجاج. يُغلى الوعاء ويُخفف النار ويترك عليها مدة نصف ساعة. يُقَلَّب الدجاج خلالها من وقت الى آخر. يُسكب في طبق ويُقدّم.



من الأنداك الهندية الشهيرة، دجاج يصنع باليوس المالحين مثل
بالين، الزنجي، والثوم والبصل والبهارات للشعبة. يترك بلعج
اليوس ليترك إلى جانب السلطة
عدم الإفراط في راحة، مدة التصفية على دقائق مدة التهو
عشرون دقيقة

المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ ملحقات صغيرات من
○ الكيماوس من الصع	○ البهارات الهندية (لحرام)
○ الدجاج	○ عسلان
○ فاسن من الثمن	○ ملحقات كبيرتان من
○ الزنجي	○ الزبيب المصفر
○ بصل صغيرة مرقمة	○ صلصة صغيرة من الفخ
○ ثامناً	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
○ صلصة صغيرة من	○ الحقة الصغراء
○ الزنجيل الأخضر	○ صمغ بورد حامضة
○ الفروم ثامناً أو نصف	○ صلصة كبيرة من
○ صلصة صغيرة من	○ الصبغة الحمراء
○ مسحوق الزنجيل	○ الصبغة بالعمام
○ الحاف	○ قطع ليوس مالحين
○ فاسن من الثوم	○ لوزين
○ عسلان	

التحضير

يُسلق دجاج الدجاج بسكين حادة ويترك جلد الساق بدءاً
من القسم العلوي. تُخلق الصع الدجاج طلياً وتوضع في راحة
كبير. يُصب فوقها صمغ اليوس، المزيج مع الملح
يُحمى إلى مع الصمغ والثوم والزنجي، ومسحوق الزبيب
والبهارات الهندية في حلاكة كهربائية. تُسكب الحقة الصغراء
والصبغة الحمراء. يُكاف الكال حتى تتشكل منه عجينة
برتقالية اللون.
تُدعى كل قطعة دجاج بالعجينة المُصنعة. تُغلى وتوضع
في البراد يوماً كاملاً.
تُؤكل كل قطعة دجاج لتضمينها من اللبنة. تُدبب في
صينية. تُسقى الفس إلى ٧١ درجة مئوية
يُترك الدجاج مدة نصف ساعة في حتى يتصفى. يُدبب في
طبق ويُترك بلعج اليوس.

مورجي ماساليدا

Murghi Masaleda

دجاج مع جلده مدهون بمعينة البهارات (كمون، كركم، ثوم، ملح، عصير الليمون الحامض). يحمّر بالفرن ويقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربع ساعات وربع، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

تُطبخ الفليفلة الحمراء الحلوة والكمون والعقدة الصفراء والشوم والملح وعصير الليمون حتى يصبح الخليط عجينة متماسكة. اذا سمكت العجينة يضاف قليل من الماء لتليينها. توضع قطع الدجاج في طبق خاص بالفرن ويُترك بمعينة البهارات من كل جوانبها. يُغلى الطبق بورقة المينيم ويُترك جانباً مدة أربع ساعات.
يُسخن الفرن الى ٢٠٠ درجة مئوية. يُدهن الدجاج بالزيت ويوضع في الفرن مدة أربعين دقيقة مع تقليبه من وقت الى آخر او حتى ينضج. يُقدم ساخناً.

المقادير

٠ كيلو غرام ونصف	٠ أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
٠ الكيلوغرام من الدجاج المقطع مع جلده	٠ ملعقتان صغيرتان من الملح
٠ ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحمراء الحلوة الملحونة (بابريكا)	٠ أربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
٠ ملعقة كبيرة من العقدة الصفراء	٠ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
٠ ملعقة كبيرة من الكمون	

مورجي اور ماسور داهل

Murghi Aur Masoor Dahl

طبق من الدجاج، ينسب الى مدينة بومباي الهندية. يطبخ مع العدس الاحمر والبهارات الهندية. يؤكل الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يُسخن الزيت النباتي في وعاء كبير. تُقلى فيه قطع الدجاج حتى تحمر قليلاً. تُرفع من الوعاء وتوضع جانباً.
يُضاف البصل والكمون وحبات الكمون والفلفل الحلو والفلفل الاحمر الحريف (الحار) والزنجبيل والثوم الى الزيت الساخن نفسه. يُحرك الكل ويُغلى بضع دقائق ثم يُضاف العدس.
تُصب خمس كؤوس من الماء. يُحرك المزيج. يُطهى على نار هادئة مدة ثلاثة أرباع الساعة.
تُضاف قطع الدجاج الى الوعاء نفسه مع الملح وعصير الليمون ثم تُخفف النار ويُترك مدة نصف ساعة تقريباً الى ان ينضج الدجاج. تُرش البهارات الهندية. يُقدم الدجاج ساخناً.

المقادير

٠ كيلو غرام ونصف الكيلوغرام من قطع الدجاج	٠ ملعقتان صغيرتان من الكمون
٠ ربع كيلو غرام من العدس الاحمر	٠ نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام مسالا)
٠ ملعقتان صغيرتان من الفلفل الحلو (بابريكا)	٠ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم ناعماً
٠ بصلتان مفرومتان ناعماً	٠ أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
٠ ملعقتان صغيرتان من الملح وعلقة صغيرة من حبات الكمون	٠ ملعقة كبيرة من عصير الليمون
٠ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحريف	٠ أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي



هار ماسالي والي مورجي

Hare Masale Wali Murghi

طبق من الدجاج بالكزبرة الخضراء. يضاف عليه الكركم اللون الأصفر. يؤكل ساخناً مع خبز الشاباتي.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: عشرون دقيقة. مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ○ كيلوغرام وربع | ○ ملعقتان صغيرتان من |
| ○ الكيلوغرام من الدجاج | ○ الزنجبيل المفروم |
| ○ الملح | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ ربع كيلوغرام من | ○ الكمون |
| ○ الكزبرة الخضراء | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ المفرومة ناعماً | ○ مسحوق الفلفل الأحمر |
| ○ أربعة فصوص من | ○ الطحون |
| ○ الثوم مدقوقة | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ حبة صغيرة من | ○ العقدة الصفراء |
| ○ اللبيلة الخضراء | ○ أربع ملاعق كبيرة من |
| ○ الحريفة (الحرة) | ○ زيت نباتي |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | |

التحضير

يُخلط الزنجبيل في الخلط الكهربائي مع الثوم وأربع ملاعق كبيرة من الماء ويخفق الكل حتى تتشكل عجينة متماسكة.

يسخن الزيت النباتي وتضاف قطع الدجاج. تقلى ثم ترفع عن النار. تضاف الكزبرة المفرومة والفليطة الخضراء الحريفة والكمون ومسحوق الفلفل الأحمر الطحون والعقدة الصفراء والملح ويحرك الخليط دقيقة واحدة.

تُرتب قطع الدجاج في وعاء ويضاف إليها نصف كأس من الماء. يحرك الكل ويغطى الوعاء بإحكام ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج الدجاج ويتبخّر الماء. يُقدّم الطبق ساخناً.

مولي

Molee

سمك حليب جوز الهند والبهارات المختلفة. يُقدّم ساخناً ويؤكل الى جانب خبز الشباتي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاثة أرباع كيلوغرام من فليه السمك
- أربع بصلات مقشرة ومفرومة
- فلفل من الثوم
- مقشران ومذقوقان
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطري المفروم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الفستق أو من زيت نباتي آخر
- حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي)
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- كاس ونصف من حليب جوز الهند

التحضير

يُقطع فليه السمك الى مربعات بسمكة سنتمترين بعد إزالة الجلد عنه. يُسخّن زيت الفستق أو الزيت النباتي في وعاء كبير. يُقلى فيه البصل والثوم حتى يصير لون البصل ذهبياً. يضاف الزنجبيل ويتابع القلي مدة دقيقة اضافية. يضاف عصير الحامض ورُبّع كاس من الماء. يقلب الخليط. تضاف حبة الفليفلة الحريفة والعقدة الصفراء ويتابع التحريك حتى يغلي. تُخفف النار. يضاف حليب جوز الهند ويترك المزيج ليغلي ببطء. تُضاف مربعات السمك. يُطهى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة حتى ينضج السمك. يُقدّم ساخناً.

تيماتا والي ماشي

Timata Wali Mashi

المقادير

- ثلاث شرائح من السمك
- نصف كيلوغرام من الطماطم المعلبة.
- المقشّرة والمفرومة
- ثلاثة فصوص من الثوم مفروقة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ملعقة صغيرة من الكون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو المحنون (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحريفي
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام مسالا)
- ملعقة صغيرة من الملح
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

شرائح السمك المقلية مع الطماطم والبصل والثوم. تكسيه العقدة الصفراء لوناً جذاباً. تضاف عليه البهارات الهندية والفلفل والكون طعماً لذيذاً.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

توضع شرائح السمك في وعاء. تترك بالكسون والعقدة الصفراء والملح ثم تترك جانباً مدة ساعة. يسخّن الزيت النباتي في مقلاة متوسطة الحجم. سمكة القعر، يقلى فيها البصل والثوم حتى يحمرّا. يضاف الفلفل الأحمر الطو والفلفل الأحمر الحريفي (الحز) والبهارات الهندية. يحرك الخليط ويترك على النار مدة دقيقتين اضافيتين. تضاف شرائح السمك الى المقلاة وتقلي من جهتيها حتى تحمرّ. تُضاف الطماطم المعلبة. يُحرّك الخليط ثم تُخفّف للنار ويترك مدة نصف ساعة مع التحريك من وقت الى آخر.



نيملغا والي ملتي



جینجا اور جیا

Jinga Aur Ghia

قریدس مقلی مع الطماطم والکوسا والکزبرة الخضراء. التوابل الهندية المختلفة تکسبه مذاقاً خاصاً. سریع التحضير. یؤکل مع صلصته الخاصة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادیر

ربع کیلو غرام من القریدس المقلن	ملعقة صغيرة من الکون
ربع کیلو غرام من الکوسا	نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحریف
ملعقة صغيرة من اللوم المدقوق	ملعقتان کبیرتان من الکزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
ملعقة صغيرة من الزنجبیل المطحون	ثلاث حبات من الطماطم الحمراء مقشرة ومفرومة ناعماً
ثلاث ملاعق صغيرة من الفلفل الاحمر الحلو: (بابریکا)	ثلاث ملاعق کبيرة من زیت نباتی
ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء	

التحضير

تُقسم حبات الكوسا الى نصفين ثم تُقطع على شكل عصی بطول الإصبع. يُغسل القریدس بماء باردة. يُصفى ثم يُربَّب على ورق نشاف حتى یجف تماماً. يُسخن الزيت النباتي في مقلاة کبيرة على نار متوسطة. تُقلی فيه اصابع الكوسا والفلفل الاحمر والکون والعقدة الصفراء والزنجبیل والثوم والفلفل الاحمر الحریف (الحر) والکزبرة. یحرک المزيج ویقلی مدة خمس دقائق. یُضاف القریدس والطماطم، یحرک جيداً. تُغطى المقلاة وتترك مدة عشر دقائق. یرفع الفطاء ویتابع الفلي حتى تستمک الصلصة قليلاً. یُدم الطبق ساخناً.

ماسالا جو بهي

Masala Gobhi

المقادير

- كيلوغرام من الزهرة (القرنبيط)
- أربع بصلات مفرومة
- أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقة صغيرة من الكون
- نصف كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمسلوقة
- ثلاثة أرباع كاس من البازلاء
- ملعقتان صغيرتان من الطحينة الحمراء
- الحزينة (تشيلي) المطحونة
- أربع حبات من الطماطم معصورة
- أربع ملاعق كبيرة من القشدة
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام مسالا)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- كاسان من زيت نباتي

زهرة (قرنبيط) مع البصل والبطاطا المسلوقة والطماطم والبازلاء. تُضاف إليها القشدة فتكسبها مذاقاً خالصاً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تُقسّم الزهرة إلى قطع صغيرة. يُسخّن الزيت النباتي في مقلاة. تُضاف زهرات القرنبيط ويُقلى حتى تصبح بنية لامعة. تُجفف على محارم ورق وتوضع جانباً.

تُسخّن الزبدة في مقلاة كبيرة. يُضاف البصل المفروم والثوم والزنجبيل والبهارات الهندية ومسحوق الفليفلة والكزبرة والكون والعقدة الصفراء.

يُحرك المزيج ويُقلى مدة دقيقتين تقريباً. تُضاف زهرات القرنبيط المقلى والبطاطا والبازلاء. يُحرك الكل ويُقلى مدة دقيقتين.

يُضاف عصير الطماطم ويُخفف النار. يُقلى الكل مدة خمس دقائق. تُضاف القشدة. يُحرك المزيج بلطف ويُقدّم.

فول جو بهي كي بهاجي

Fool Gobhi Ki Bihaji

زهرة (قرنبيط) مقلية مع الطماطم والبصل والفلفل الأخضر.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُساق القرنبيط المقطّع في ليتر من الماء مدة عشر دقائق حتى يذبل. يُسَلّ بماء بارد ويصفى. يُغطّ البصل والثوم مع أربع ملاعق كبيرة من الماء في خلاط كهربائي حتى تتشكل عجينة. يُسخّن الزيت النباتي في وعاء كبير سميك القاعدة. تُضاف إليه عجينة البصل والثوم ويُقلى مدة دقيقتين. يُضاف الكون والفليفلة الحمراء الطرية مع حبات الكزبرة والكركم والفليفلة الخضراء الحزينة والملح. يُحرك الخليط ويُقلى. يُضاف القرنبيط ويُقلى حتى يصير لونه ذهبياً. تُضاف الطماطم والبهارات الهندية. يُترك الكل على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة أو حتى يطرى القرنبيط. يُقدّم ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام واحد من الزهرة (القرنبيط) المقطّعة
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ستة فصوص من الثوم مدقوقة
- ملعقتان صغيرتان من الكون
- ملعقتان صغيرتان من الفليفلة الحمراء الحلوة المطحونة (بابريكا)
- ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
- ملعقتان صغيرتان من حبات الكزبرة
- حبة من الفليفلة الخضراء الحزينة مفرومة ناعماً
- حبتان من الطماطم مقشّرتان ومفرومتان
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية
- زيت نباتي للقلي

ماساليدا سيم

Masaleda Seem

طبق من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) والطماطم. متبل بالقلقل الحلو والمرّيف والكمون. يُقدّم ساخناً الى جانب خبز الشاباتي أو الأرز.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)	○ ملعقة صغيرة من الكمون
○ ستة فصوص من الثوم مدقولة	○ مسحوق حبة من الفلفل الحار
○ ربع كيلوغرام من الطماطم المقشرة والمفرومة	○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
○ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار الحلو (بابريكا)	○ ملعقة صغيرة من الملح
	○ أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

التحضير

تُفرد اللوبياء ناعماً وتوضع جانباً.
يُسخّن الزيت النباتي في وعاء متوسط الحجم.
يُضاف الثوم والكمون والفلفل الحار والطماطم المقشرة والمفرومة (الحرة) والملح. يُحرك الكل ويُقل مدة دقيقتين تقريباً. تُضاف اللوبياء، تُحرك وتُقل مدة دقيقتين.
تُضاف الطماطم وعصير الليمون مع التحريك. يُترك المزيج على نار متوسطة مدة عشر دقائق حتى تطرى اللوبياء.
يُقدّم الطبق ساخناً.





كوتشي بيندي

Kutchi Bindi

بامياء متبلة بالفلفل والكمون والكزبرة والثوم. تؤكل ساخنة الى جانب الاطباق الرئيسية كنوع من الخضري.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تُغسل البامياء وتوضع في مصفاة حتى تجف، تُزال رؤوسها بسكين ويُقسم الى نصفين، يُسخن الزيت النباتي في مقلاة واسعة ويُقلى فيه الكزبرة الجافة، تُضاف إليها الفليفلة الحلوة والثوم والفليفلة الحريفة والكمون والعقدة الصفراء والسكر، يُحرك المزيج جيداً على النار بضع دقائق، تُضاف إليه البامياء وتُمزج جيداً بالتوابل، تُضاف اربع او خمس ملاعق من الماء الى البامياء، يُغطى الوعاء ويُترك على النار مدة خمس دقائق، يُرفع الغطاء عن الوعاء، يُضاف إليه الملح والبهار وعصير الليمون، يُقلب المزيج مع التتبُّه الى عدم تمزيق البامياء، تُقدم ساخنة.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ نصف كيلوغرام من البامياء الطازجة | ○ ملعقة صغيرة من الكمون |
| ○ حبة من الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي) صغيرة | ○ نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الثوم المدقوق | ○ ملعقة صغيرة من السكر |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الفليفلة الحمراء الحلوة (بابريكا) | ○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض |
| ○ ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المطحونة | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي |

الو بهون

Alu Bhoone

مفركة البطاطا بالعقدة الصفراء والغار والبصل. يبرز فيها طعم البهارات الهندية والترايل. تؤكل مع السلطة.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة

التحضير

تُغسل حبات البطاطا، تُقشّر وتُقطع إلى قطع دقيقة. يُسخّن السمن أو الزبدة في مقلاة كبيرة ذات قعر سميك على نار متوسطة. تُلقي فيه قطع البطاطا حتى يصير لونها ذهبياً. تضاف العقدة الصفراء وورقة الغار إلى قطع البطاطا. يحرك الخليط ويترك مدة خمس دقائق.
يُضاف البصل والملح واللفل الأحمر الحريف (الحُرّ). يُقلب الخليط مدة خمس دقائق لخرى.
تُرش البهارات الهندية. تُخفّف النار ويُتابع الطهو مدة عشر دقائق. يُقدم الطبق ساخناً أو بارداً.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ○ نصف كيلوغرام من البطاطا | ○ بصلة صغيرة مفرومة ناعماً |
| ○ ملعقتان كبيرتان من السمن أو الزبدة | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف |
| ○ ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء | ○ ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام مسالا) |
| ○ ورقة من الغار | |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | |



شانداهل

Chana Dahl

بازلاء صفراء متبلة بالثوم والكومون المحمص بالزبدة. تؤكل ساخنة الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

توضع البازلاء في وعاء مليء بالماء على نار متوسطة ويُترك حتى تغلي.
تضاف اليها العقدة الصفراء، يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ساعة ونصف.
يكشف الوعاء ويضاف الملح والبهارات الهندية. يُحرك الخليط.
يُسخن السمن أو الزبدة في مقلاة صغيرة. تُضاف حبات الكومون والثوم.
يُحرك الخليط ثم يضاف الفلفل الاحمر الحريف (الحز).
يصب خليط الثوم والكومون فوق حبات البازلاء. يُقلب الكل حتى يتجانس تماماً. يُقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ ربع كيلوغرام من حبات البازلاء الصفراء | ○ فصّان من الثوم مدقوقان |
| ○ ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ملعقة صغيرة من الكومون | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام مسالاً) |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الاحمر الحريف (الحز) | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من السمن أو الزبدة |

مونج داهل هاندفو

Moong Dahl Handvo

حبوب الفاصولياء مطبوخة ومتبلة بالبن الزبادي والكربونات والكزبرة وعصير الليمون الحامض. غنية بانواع الخض. تؤكل ساخنة.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس ساعات، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تُنقع الفاصولياء في وعاء مع كمية وافرة من الماء. تُترك جانباً مدة خمس ساعات.
تُرفع من الماء وتُنظف بمطحنة الحبوب حتى تصبح عجينة. يُسخن الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. يُقل فيه البصل والجزر والملفوف مدة خمس دقائق. يُترك جانباً.
تُمزج عجينة الفاصولياء بالبن والبيكربونات والكزبرة والمليفة وعصير الليمون. يُضاف إليها نصف كمية مزيج الخض.
يوضع مزيج الخض الباقي في صينية وفرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ثلاثة ارباع الساعة. يُقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ ربع كيلوغرام من حبّ الفاصولياء | ○ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا |
| ○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً | ○ ملعقتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً |
| ○ حبتان من الجزر مبشورتان ومقطعتان | ○ عصير نصف ليمونة حامضة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من اللبن الزبادي | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي |
| ○ ست حبات من الملفيفة الخضراء الحريفة (الحز) المقطعة | ○ ربع كيلوغرام من الملفوف المقطّع ناعماً |



سابزي بانشماهل

Sabzi Panchmahal

خضر بالفستق الهندي والكريما. من الاطباق الهندية الشهية.
يقدم الى جانب الارز المسلوق.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة،
مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ كيلو غرامان من خليط الخضر بحسب الرغبة (فاصولياء فرنسية، جزر، بطاطا، بازلاند) | ○ اربع ملاعق صغيرة من حبّ الكزبرة |
| ○ ست حبات من البصل | ○ اربع ملاعق صغيرة من حبّ الكمون |
| ○ مقشرة ومفرومة | ○ ثمانى حبات من الفليفلة الحمراء |
| ○ اربع حبات من الطماطم | ○ ثمانى ملاعق كبيرة من الكريما |
| ○ مقشرة ومفرومة | ○ ملعقتان صغيرتان من الملح |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الفستق الهندي المفروم | ○ اربع ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة |
| ○ ثمانية فصوص من الثوم مقشرة ومفرومة | |
| ○ اربع حبات من الهال | |

التحضير

تُقَطَّع كل الخضر الى قطع متوسطة الحجم وتوضع في وعاء كبير يحوي ماء مغلياً، مدة خمس دقائق ثم تُصْفى وتترك جانبا.

يُطْلَن الفستق الهندي في مطحنة كهربائية مع الثوم وحبات الكزبرة والفليفلة والهال والكمون حتى تتشكل عجينة خشنة.

يُسَخَّن السمن في وعاء سميك القاعدة يُقَل فيهِ البصل حتى يذبل. تُضَاف اليه الطماطم وعجينة البهارات. يُحرك الخليط ويُطهى مدة خمس دقائق. تُضَاف الخضر والملح ويُحرك الخليط إلى ان يغلي ثم تخفف النار ويترك مدة ربع ساعة. تُضَاف الكريما وتُحرك. يُقدَّم الطبق ساخناً.

ماسالا داهل

Masala Dahl

طبق من الفاصولياء المتعددة الأنواع، مطهورة على الطريقة الهندية ومبثقة بالبهارات الخاصة بالمطبخ الهندي.

عدد الأشخاص: أربعة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة وثلاث.

المقادير

○ نصف كاس من الفاصولياء «المونج» المنقوعة	○ نصف ملعقة صغيرة من القرفة
○ نصف كاس من حببات الفاصولياء السوداء المنقوعة	○ اربعة فصوص من الثوم مقشرة ومفرومة
○ نصف كاس من حببات الفاصولياء الحمراء المنقوعة	○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
○ ملعقتان صغيرتان من حببات الكزبرة	○ ملعقة كبيرة من الكزبرة
○ ملعقة صغيرة من حببات الكون	○ خضراء المفرومة ناعماً
○ أربع حببات من الفلفل الاحمر الحاريف (الحز)	○ بصلتان مقشرتان ومفرومتان ناعماً
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ حببتان من الطماطم مقشرتان ومقطعتان
	○ ثلاث ملاعق كبيرة من السمّن أو الزبدة

التحضير

توضع الفاصولياء (مونج) والعدس والفاصولياء السوداء والحمراء في وعاء كبير ويُغمر الكل بالماء. تُسلق الحبوب على نار متوسطة حتى يغلي ماء السلق. تُخفّف النار ويُترك مدة ساعة أو حتى يتبخّر الماء. تُطحن حببات الكزبرة والكمون والفلفل والعدس والفاصولياء وكبش القرنفل والثوم والزنجبيل والكزبرة في مطحنة كهربائية أو يدوية، حتى الحصول على عجينة قاسية. يُسخّن السمّن أو الزبدة في وعاء سميك القاعدة. يُضاف البصل والملح وعجينة البهارات. يحرك ثم يقلى مدة خمس دقائق. تُضاف الطماطم المقطّعة، تُحرّك ويُترك مدة خمس دقائق. يُضاف أخيراً خليط حببات الفاصولياء والعدس. يُكَبّل الكل جيداً حتى تتجانس محتوياته ويترك على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يُقدّم ساخناً.



ثمة نوعان من الفلفل: الطو والحريف. يستعمل الأول كنوع من الخضّر، أما الثاني فيعدّ أحد أهم اصناف التوابل. موطن الفلفل الاصلي مناطق اميركا الحارّة وجزر الهند الغربية، ثم انتقلت زراعته الى اسبانيا فإلى كل انحاء العالم. تنتضج ثماره بعد ١٠٠ - ١١٠ أيام من زراعته وتجمع خضراء. اما الفلفل الاحمر فيجمع بعد تحوّل الى اللون الاحمر.



بوهري خيشادي

Bohri Khichadi

أرز بالبصل والفاصولياء واللبن الزبادي والبهارات. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يوضع الأرز في وعاء على النار ويصَب فوقه ضعف كمية من الماء. يترك حتى يغلي ثم تخفف النار ويترك مدة ربع ساعة.

توضع الفاصولياء الحمراء في وعاء آخر وتغمر بالماء. تترك على نار قوية حتى تغلي، تخفف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تنضج الفاصولياء.

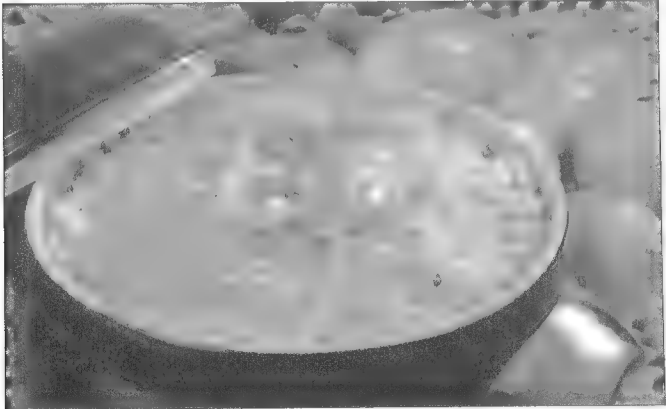
تخلط الفليفلة الحريفة والبصل والثوم والكرشم والكمون في خلاط كهربائي حتى تتشكل عجينة. تقلى شرائح البصل بالزيت على نار قوية حتى يصير لونها ذهبياً، تصفى وتترك جانباً.

تقلى العجينة بالزبدة. تنثر عليها البهارات الهندية وتقلي مدة دقيقة إضافية.

تدهن صينية خاصة بالفرن بالزيت ويرتب فيها البصل ثم الأرز والفاصولياء الحمراء. يضاف اللبن والبصل المقلي. تغطى بورق الألمنيوم ويدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٣٠ درجة مئوية مدة ربع ساعة. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ كاسان من الأرز الطويل | ○ ستة فصوص من الثوم |
| ○ ربع كيلوغرام من الفاصولياء الحمراء | ○ ثلاث حبات من البصل مقطعة الى شرائح |
| ○ ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي) | ○ نصف كاس من اللبن الزبادي |
| ○ ثلاث حبات من الفليفلة الخضراء الحريفة | ○ ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام ماسالا) |
| ○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً | ○ خمس ملاعق كبيرة من السمن أو الزبدة |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الكمون | ○ كاسان من زيت نباتي |



خيالي هوي خيتشري

Khili Hui Khichri

طبق من الارز بالبازلاء والكزبرة الخضراء والبهارات. يؤكل ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ○ كاس ونصف من الارز الطويل (بسملائي) | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام مسالا) |
| ○ نصف كاس من حبات البازلاء الصفراء | ○ ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من حبات الكمون | ○ كاسان ونصف من مرق الدجاج |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي | |

التحضير

يُسَخَّن الزيت النباتي في قدر سميك القاعدة. تُضاف اليه البازلاء الصفراء والكمون. يُحرَّك الخليط بضع دقائق. يُضاف الارز ويُقَلَّب. تُضاف العقدة الصفراء والملح والبهارات الهندية والكزبرة الخضراء. يُخلط الكل حتى يمتزج جيداً. يُصب مرق الدجاج ويُترك الخليط حتى يغلي في وعاء مغلي. تُخفف النار كثيراً ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الارز تماماً. يُقدَّم ساخناً.

ناسي جورينج

Nasi Goreng

ارز بالدجاج والفريديس. من الاطباق الهندية الشهية. يتميز بمذاقه الحريف. يُقدَّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

يُنضج الارز في وعاء. يُضاف اليه الماء المالح بحيث يعلو عن الارز مقدار اصبعين. يُسَلَق الارز ثم يرفع ويترك ليبرد. يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة سمكية القاعدة ويُقَلَّب فيه البصل حتى يذبل. يضاف الثوم والפלطة الخضراء المفرومة. يُحرَّك الخليط ويُقَلَّى مدة دقيقتين. يضاف الدجاج المطهو مع الفريديس ويُقَلَّى مدة خمس دقائق ثم يصب الارز ويحرك. يُترك على نار خفيفة مدة تراوح بين عشرين وخمس وعشرين دقيقة حتى يصير لونه بنياً لامعاً، مع التحريك المستمر كي لا يلتصق في قعر الوعاء. يُقَلَّب خليط الارز في طبق التقديم ويُقدَّم ساخناً.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ○ ربع كيلوغرام من الارز الطويل الحب | ○ حبة من الفلطة الخضراء الحريفة مفرومة |
| ○ خمس حبات من الفريديس | ○ ربع كيلوغرام من الدجاج مسلووق |
| ○ حبتان من البصل | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ مقشرتان ومفرومتان ناعماً | ○ ثلاثة ارباع كاس من زيت الفستق او اي زيت نباتي |
| ○ فصلان من الثوم مفروقتان | |

كيتشري

Kitchri

ارز بالفاصولياء مع الخضر واللبن. تكرر فيه التوابل المشهية.
يضاف اليه عصير الليمون الحامض قبل التقديم.
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعة وربع.

المقادير

ربع كيلو غرام من فاصولياء المونج،	ملعقة صغيرة من الملح
ربع كيلو غرام من الارز	ثلاث ملاعق كبيرة من سمن نباتي او من الزبدة
بصلة مفرومة	ملعقة صغيرة من الكومن
اربعة فصوص من الثوم مفرومة ناعماً	ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
ملعقة صغيرة من الكركم	الحريفة
كاسان من اللبن (الحليب)	حبة من البطاطا مقشرة ومقطعة
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض	ثلاث حبات من الطماطم مفرومة
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم ناعماً	كاسان من الماء

التحضير

تُنقع الفاصولياء في الماء مدة ست ساعات. يُقلى البصل
والثوم في السمن مع الكركم والزنجبيل والكومن ومسحوق
الفليفلة (الحرة) على النار مدة خمس دقائق ثم تضاف
قطع البطاطا والطماطم المفرومة الى الوعاء. يُقلى الكل مع
التحريك المستمر. تصفى الفاصولياء وتُضاف الى الوعاء مع
الارز الاسمر. يهرك الكل مدة خمس دقائق اضافية ثم يصب
اللبن والماء. يُترك الوعاء حتى يغلي محتواه ثم تخفف النار
ويترك مدة اربعين دقيقة حتى تنضج الفاصولياء والارز. تطفأ
النار ويترك الوعاء من دون تحريك محتواه، مدة عشر دقائق.
يرقع بعدها الغطاء ويضاف الملح وعصير الليمون ويحرك.
يقدم الطبق ساخناً.

بيلاي شافال

Peelay Chaaval

طبق من الارز بالتوابل، يعتبر غذاء كاملاً. يمكن تناوله مع
الكاري والكباب.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة
الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

كاس من الارز الطويل (بسماتي)	ثلاث اوراق من الغار
ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء	ملعقة صغيرة من الملح
ثلاث حبات من كبش القرنفل	ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
	كاس ونصف من الماء

التحضير

يُنقى الارز من الاوساخ، يُغسل تحت الماء الجاري. يوضع
في وعاء ويضاف اليه الملح والعقدة الصفراء والغار والقرنفل.
يُصب الماء فوق الارز ويترك الوعاء على نار متوسطة حتى
يغلي المزيج، فيُغطى.
تُخفف النار ويترك الوعاء عليها مدة نصف ساعة. تُضاف
اليه الزبدة ويقلب. يُقدم ساخناً.



كومي بولاو

Koumbi Pullao

أرز مطهو مع الفطر، متبل بالبهارات الهندية. يُقدّم ساخناً مع الصلصات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- كأس ونصف من الأرز الطويل (بسملي)
- ربع كيلوغرام من الفطر المختلف أو المعلّب
- بصلتان مفرومتان ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة ناعماً
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غرام مسالا)
- ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كأسان من الماء

التحضير

يُسخّن الزيت النباتي في وعاء كبير ويُغلى فيه الفطر والبصل والثوم، يُحرّك الخليط مدة دقيقتين، يُضاف الأرز ويتابع التحريك. يُنثر الملح ويُصب كأسان من الماء، يُغطى الوعاء ويُترك حتى يغلي، تُخفّف النار ويُترك الوعاء مدة ثلاث ساعات أو حتى ينضج الأرز. يُخلط مع البهارات الهندية. يُقدّم ساخناً.

ماسالا خيشادي

Masala Khichadi

طبق من الأرز يطهى عليه طعم جوز الهند. يضفي عليه الزنجبيل والكزبرة الخضراء مذاقاً خاصاً، لونه أصفر.

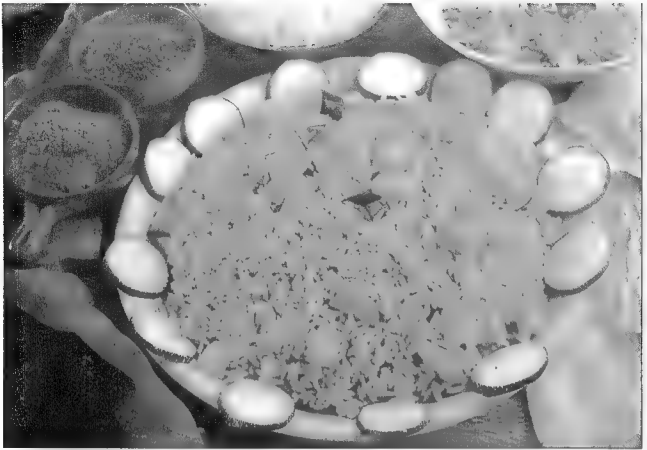
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ست ساعات، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- ربع كيلوغرام من العدس الأحمر
- ربع كيلوغرام من الأرز الطويل
- ثلاث ملاعق كبيرة من جوز الهند المبشور
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً
- ملعقتان صغيرتان من حبات الكمون
- أربع حبات من الهال
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل الأخضر المبشور
- أربع حبات من الفلفل الأخضر الحارّيف (الحز)
- الفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
- ملعقتان كبيرتان من اللبن أو الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

يُنقع العدس الأحمر في وعاء مليء بالماء مدة ست ساعات. يُصفى ويوضع في وعاء سميك القاعدة مليء بالماء على نار متوسطة، يُترك حتى يغلي، يُغطى الوعاء وتُخفّف النار، يُترك عليها مدة نصف ساعة ثم يُصفى من الماء ويوضع جانباً. يُسلق الأرز في مقدار ضعفي حجمه من الماء على نار متوسطة حتى يغلي ثم يُغطى، تُخفّف النار ويُترك عليها مدة عشرين دقيقة، يُسخّن السمن في مقلاة كبيرة تغليها القاعدة، يُضاف إليه جوز الهند والكزبرة وحبات الكمون وحبات الهال والزنجبيل والفلفل والعقدة الصفراء والملح. يُغلى الكل مع التحريك مدة خمس دقائق على نار خفيفة، يُضاف العدس الأحمر والأرز، يُحرك الكل، يُترك على النار مدة ربع ساعة اضافية. يُقدّم الطبق ساخناً.



سبزي بولائو

Sabzi Pullao

طبق من الارز بالخضر المتنوعة (بطاطا، جزر، كوسا...) تكسبه الكزبرة طعماً لذيذاً. يؤكل الى جانب خبز الشاباتي والسلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

تُقشّر البطاطا وتُقطّع مربعات. يُبشّر الجزر ويقطّع مربعات. يُقطّع الكوسا بالطريقة نفسها ويوضع جانباً. يُسخّن الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. تُضاف الكزبرة الجافة وتقلي ثم تضاف البطاطا والجزر والكوسا. يحرك المزيج ويقلّى مدة خمس دقائق ثم يضاف اليه الارز والعقدة الصفراء ومسحوق الفلفل الاحمر الحلو والكوسون والفلفل الاحمر الحريف (الحَرّ) والثوم والكزبرة الخضراء المفرومة والماء. يُترك المزيج على النار حتى يغلي. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة تقريباً. يجب ألا يُفتح الوعاء خلال هذا الوقت. اذا لم ينضج الارز ولم تتبخّر المياه، يُترك المزيج على النار وقتاً اضافياً. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ نصف كيلوغرام من الارز الطويل | ○ ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة |
| ○ خمس كؤوس من الماء | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحريف |
| ○ حبة كبيرة من البطاطا | ○ ثلاث ملاعق صغيرة من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعماً |
| ○ حبة من الجزر | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا) |
| ○ ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء | ○ اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الاحمر الحلو (بابريكا) | |
| ○ ملعقة صغيرة من الكوسون | |
| ○ حبة من الكوسا | |

بارهيا شافال

Barhiya Chaval

صنف من الارز المسلوق. يقدم مع اطباق الخضار واللحم والاسماك.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

التحضير

يوضع الماء في وعاء على نار قوية. يسكب فيه الارز مع قليل من الملح. يترك الكل حتى يغلي ثم يغطى الوعاء ويترك مدة عشرين دقيقة على نار خفيفة حتى ينضج. يقدم الارز ساخناً.

المقادير

- كأس ونصف من الارز
- ملعقة صغيرة من الملح
- خمس كؤوس من الماء
- الطويل

بسماتي ماساليدا

Basmati Maseleda

طبق من الارز بالفليلة الحريفة والبصل والثوم. يقدم ساخناً. عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

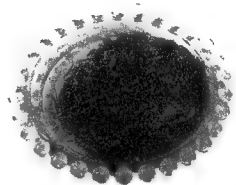
المقادير

- كأس من أرز بسماتي (طويل)
- ملعقة كبيرة من البصل المفروم ناعماً
- ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف حبة من الفليطة الخضراء الحريفة مفروم
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كأس ونصف من مرق النجاش

التحضير

يسخن الزيت في وعاء سميك القاعدة يقل فيه البصل والثوم مدة دقيقتين مع التحريك. تضاف الفليطة المفرومة والملح والارز ويحرك الخليط. يصب فوقه مرق النجاش ويترك يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. يقدم الطبق ساخناً.

يستعمل الزعفران في بلاد البحر الأبيض المتوسط بإضافته الى الطعام لتحسين مذاقه واعطائه منظرأ مشهيأ، إضافة إلى كونه يسهل عملية هضمه. أما مغلي الزعفران فيستعمل في تهدئة بعض آلام المعدة.



حلويات

خولفي

Khulfi

التحضير

يوضع اللبن وحب الهال في وعاء سميك القاعدة على نار قوية حتى يغلي ويتبخر ثلثا كميته. ثم يُرفع حب الهال منه. يضاف السكر واللوز ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة اربع دقائق. يصب اللبن في وعاء ويترك حتى يبرد ثم يضاف اليه نصف كمية الفستق الحلبي. يغطى الوعاء بورق المينيوم ويوضع في قسم التجميد. يُخرج الوعاء كل ثلث ساعة ويحرك اللبن جيداً ثم يعاد الى قسم التجميد حتى يجمد. يخرج من جديد، يصب في طبق التقديم أو في ستة اطباق صغيرة. يعاد الى قسم التجميد ويترك حتى يجمد اللبن من جديد. يوزع ما تبقى من الفستق الحلبي على سطح كل طبق ويقدم على الفور.

مثلجات من اللبن (الحليب) والهال. تُزَيّن بالفستق المدقوق قبل تقديمها.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وثلث.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ○ ثمانية كؤوس من اللبن (الحليب) | ○ ربع كأس من اللوز |
| ○ عشر حبات من الهال | ○ المقشر والمفروم |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من السكر | ○ نصف كأس من الفستق الحلبي المفروم |



خورماني كاميتا

Khurmani Ka Miitha

التحضير

يوضع المشمش في وعاء على النار مع كمية من الماء كافية لتغطيته. يترك مدة ساعتين تقريباً حتى يتبخّر الماء. يصفى المشمش ويوضع في وعاء مع السكر وقليل من الماء. يحرك على نار متوسطة حتى يذوب السكر. يغلى ويترك مدة خمس عشرة دقيقة. يرفع المشمش من المقلّة ويهرس. تعاد «بوريه» المشمش إلى المقلّة وتترك على نار خفيفة حتى تغلي مدة خمس دقائق تقريباً. يُخلط حب الهال وملوّن الطعام مع اللبن المجفف. يحرك على النار مدة خمس دقائق.

يُرفع المزيج ويصب في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة. يترك جانباً.

تخلق الكريما مع السكر الناعم في وعاء صغير حتى تتكثف. توزع الكريما على مزيج المشمش. ترتب شرائح الموز واللوز والفستق على السطح. يدخل الطبق إلى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق تقريباً ويقدم ساخناً.

مشمش مطهو مع الهال واللبن. يزيّن بالفستق واللوز والموز والكريما. يطهى بالفرن ويقدم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من المشمش	○ كاس وربع من الكريما
○ كاس من السكر	○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر الناعم
○ أربع ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب) المجفف	○ موزتان مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح
○ ملعقة صغيرة من حب الهال المطحون	○ ملعقة كبيرة من اللوز المقشر
○ نقطتان من ملوّن احمر خاص بالطعام	○ ملعقة كبيرة من الفستق
	○ زبدة للدهن

جاليبيس

Jalebis

من الحلويات الهندية الشهيرة. نوع من الزلابية اللطيفة والمغمسة في القطر. يمكن تقديمها باردة أو ساخنة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ كاس من الدقيق	○ نصف كيلوغرام من السكر
○ رشّة من الملح	○ ملعقة صغيرة من الزعفران الهندي (الكركم)
○ ملعقة صغيرة من الباكينغ باوور	○ أربع قشرات من ماء الزهر
○ ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي	
○ أربع كؤوس من زيت نباتي	

التحضير

ينخل الدقيق والملح. يضاف الباكينغ باوور وكاس من الماء الفاتر تدريجاً. يضاف اللبن الزبادي ويحرك حتى يصير أملس، يغطى

بقطعة قماش ويترك جانباً في مكان دافئ مدة ثماني ساعات. في هذه الأثناء يوضع السكر مع كاسين من الماء في وعاء على نار قوية. يُضاف الزعفران وماء الزهر. يغلى القطر حتى يصبح كثيفاً. يوضع جانباً.

يوضع الخليط في وعاء ويحرك باستمرار على نار متوسطة مدة خمس دقائق ثم يوضع في كيس مسطّيل ذي فوهة عادية، ويستعمل للتزيين.

يوضع الزيت النباتي في قدر كبير على النار حتى يسخن. يُخرج الخليط من فوهة الكيس ويوضع في الزيت الساخن حتى تتشكل حلقات متداخلة. عند الانتهاء من صنع كل حلقة، تُسدّ الفوهة بالإصبع لمنع تسرب بقية المزيج. تُقلّى حتى تصبح سمراء ذهبية، تُرفع بملقعة متعددة الثقوب، تُنقع في القطر. تُقدّم الجاليبيس ساخنة أو باردة.



جارجار كا هالفا

Gajar Ka Halwa

صنف حلوى من الجزر واللبن (الحليب) والكشمش. يزيّن
بالفستق قبيل تقديمه.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:
عشرون دقيقة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|---|
| ○ نصف كيلوغرام من
الجزر | ○ ملعقتان كبيرتان من
الفستق المقشر |
| ○ كأس ونصف من
اللبن (الحليب) | ○ أربع ملاعق كبيرة من
الزبدة |
| ○ سبع حبات من الهال
مطحونة | ○ ملعقتان كبيرتان من
الزبيب الاسود الخالي
من البذر (الكشمش) |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من
السكر | |

يُغسل الجزر ويُشر ثم يوضع مع اللبن وحب الهال في
وعاء على نار متوسطة حتى يغلي. تُخفّف النار. يُقلب الخليط
حتى يتبخر السائل.
تُسخّن الزبدة. يُضاف خليط الجزر ويُقلب مدة عشر
دقائق. يُضاف السكر والكشمش.
يحرك الخليط جيداً مدة خمس دقائق. يصبّ في طبق
زجاجي. يترك حتى يقرّر. يزيّن بالفستق ويقدم.

سوجي كا هالفا

Souji Ka Halva

حلوى بالسميد والزبيب يبرز فيها طعم الهال. تقدم باردة او ساخنة. يمكن تناولها مع الشاي.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يُغلى مقدار كأس ونصف من الماء في وعاء، يُترك جانباً.
يُسَخَّن السمن أو الزبدة في مقلاة كبيرة سميكة القعر. يُضاف السميد ويُقَلَّب مدة عشر دقائق حتى يبدأ بالأحمرار.
يُضاف السكر الى السميد المُحْمَر. يُقَلَّب ويُصَب فوق الماء المغلي ويتابع تقليبهِ. تخفَّف النار ويتابع التقليب.
يُضاف الزبيب والهال. يُترك مدة عشر دقائق اخرى. يُقدَّم ساخناً او بارداً.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ ربع كيلوغرام من السميد | ○ نصف ملعقة صغيرة من حبات الهال المطحونة |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبيب الاسود الخالي من البذر | ○ خمس ملاعق كبيرة من السمن أو الزبدة |
| ○ كأس من السكر | ○ كأس ونصف من الماء |





كوريا

تقول الاسطورة الكورية ان احد الابطال أسس «استراحة الصباح» منذ ألفين وثلاثماية سنة تقريباً، فكانت بلاد كوريا. لكن هذه البلاد لم تعرف في الواقع طعم الطمأنينة التي يوحي به اسمها في الاسطورة.

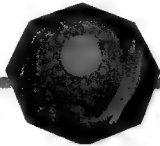
كونها جسراً طبيعياً بين الصين واليابان جعلها معبراً للغزاة الفاتحين قديماً، ولرجال الأعمال حديثاً. غزا اليابانيون كوريا فأتلفوا جزءاً من تراثها.

واستعمرها الصينيون وكان تأثيرهم فيها كبيراً. وطوال القرن التاسع عشر كانت مركز صراع بين الصين واليابان وروسيا، أسفر عن ضمها كلياً الى اليابان. وتاريخ كوريا الحديث لا يقل مرارة عن تاريخها القديم.

على ان هذه الأرض - الجسر - افادت من مصائبها في مجالين هما: الادب والطبخ. تأثرت عاداتها الغذائية بغنى وترف أساليب الطبخ الصينية واليابانية.

واخذ الكوريون عن المغول القديور النارية، وهي قدور تُعد فيها صلصة غنية بالتوابل وتطهى على المائدة. وجبت الطعام في كوريا غنية، ويمكن القول بانها ثقيلة على المعدة لو قورنت بسائر الطعام الآسيوي. يتناول الكوريون أنواعاً من الحساء الكثيف والخضر المخلّلة، وعدداً كبيراً من أطباق أساسها السمك المشوي أو المقلي، والأصناف، وكل ما تجود به البحار السفحية المحيطة بهذا البلد. تقلّب المناخ مع توالي الفصول له تأثير بالغ على المزروعات المطية.

في الصيف مثلاً، يجني الكوريون كميات هائلة وجدّ منوّعة من الفاكهة والخضر، وفي الشتاء تكون هذه المواد نادرة وعزيزة المثل بسبب موجات الصقيع القاسية.



مقبّلات

سانجسيون جوا سيوو جيون

Sangseon Gwa Siew-Jeon

سمك مقلي مع القريدس، من الاطباق الكورية المبتكرة. يقدم مزيجاً بشرائح الخيار والطماطم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

- نصف كيلو غرام من فيليه السمك
- عشر حبات من القريدس كبيرة الحجم
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- بيضتان مخفوقتان
- ملح ويهال بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم

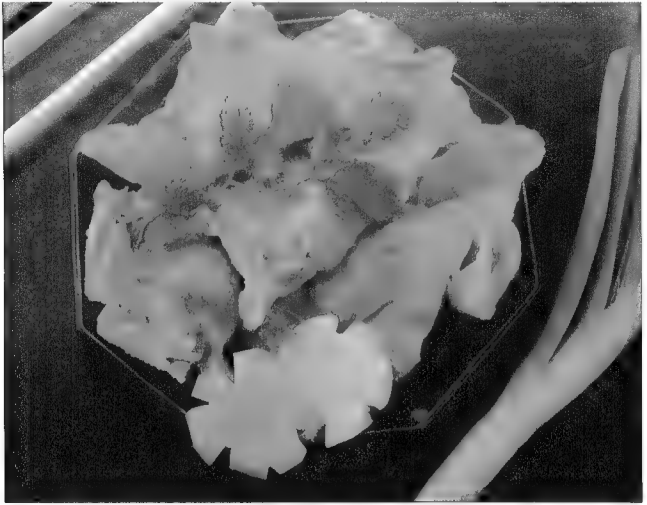
التحضير

يقشّر القريدس، يقطع مع الاحتفاظ بذيله ويفرك بالملح والبهار.

يقطع السمك الى شرائح رقيقة تُملح وتُبهّر. يغطى كل من السمك والقريدس بالدقيق ثم يغطس بالبيض المخفوق.

يسخن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه السمك والقريدس، يُقدّم الطبق الى جانب السلطة.





كوم ماندو

Koom Mandu

رقائق من العجين محشوة باللحم والسهم والبصل الاخضر.

تقدم مزيّنة بشرائح الجوز واوراق البقدونس.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

يخلط اللحم مع السهم في وعاء. يضاف اليه زيت السهم والبصل والثوم والملح ويخلط الكل جيداً. يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الخليط في وسط كل قطعة من العجين. ينثي العجين على بعضه بشكل نصف دائرة، تختم اطرافه ويترك جانباً.

يفل الماء وتسلق فيه انصاف دوائر العجين مدة اربع دقائق، ترفع وتصفى حتى تجف. يسخن الزيت في مقلاة وتقلي فيه انصاف دوائر العجين المسلوقة وتقلب حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع وتترك جانباً ثم ترتّب في طبق. تقدم الرقائق ساخنة او باردة الى جانب صلصة الصويا الكورية.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ○ ربع كيلوغرام من ليليه | ○ ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق |
| ○ لحم البقر مفروم | ○ اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي |
| ○ ملعقة صغيرة من السهم المحمص | ○ خمس وثلاثون قطعة من رقائق العجين الجاهزة الصغيرة الحجم |
| ○ ملعقة صغيرة من زيت السهم | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من البصل الاخضر المفروم | |

جوجيول بان

Ju Jeol Pan

من المقبلات المشهية. تحوي السلطعون ولحم البقر والصبيدج والخض. تقدم مع الخبز الخاص بالطبخ الكوري.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

المقادير

○ عشر حبات من السلطعون مقشرة
○ ومقطعة الى شرائح رقيقة

مقادير شرائح اللحم

○ أربع شرائح من لحم البقر (مقليه) مقطعة الى شرائح رقيقة
○ نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
○ ملح ويهله بحسب الرغبة
○ ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم

مقادير الخيار

○ حبتان من الخيار مقطعتان الى شرائح رقيقة
○ نصف ملعقة كبيرة من زيت السمسم
○ نصف ملعقة كبيرة من البصل المطحون

مقادير الفطر

○ ست حبات من الفطر المجفف مسلوقة ومقطعة الى شرائح رقيقة
○ نصف ملعقة صغيرة من البصل المطحون
○ نصف ملعقة صغيرة من السكر

مقادير الصبيدج

○ ملعقة صغيرة من زيت السمسم
○ ملح ويهله بحسب الرغبة
○ حبة من الصبيدج
○ نصف ملعقة كبيرة من السمسم المحمص والمطحون

مقادير الجزر

○ حبتان من الجزر مقشورتان ومقطعتان الى شرائح رقيقة
○ حبتان من جذور قصب البامبو Bamboo roots
○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ ملعقتان صغيرتان من السمسم المحمص والمطحون
○ مرق اللحم المجفف المطحون
○ ملح ويهله بحسب الرغبة

مقادير تزيين الطبق

○ أربع بيضات مخفوقة مع قليل من الملح
○ زيت ذباني اللقي
○ ملعقة كبيرة من الخردل

التحضير

تتقع شرائح اللحم في صلصة الصويا، يضاف اليها السكر والبصل والزنجبيل والسمسم المحمص وزيت السمسم والملح والبهار. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتشوى حتى تحمر وتتضج.

يُنظف الصبيدج. ينزع منه كيس الحبر ويقطع الى شرائح رقيقة ثم يفرك بالسمسم المطحون والملح والبهار. يقلى بالزيت حتى يصير لونه ذهبياً ويترك جانباً.

يفرك الخيار بالخيار مدة خمس دقائق. يعصر باليد ويخلط مع زيت السمسم والبصل والسمسم ومرق اللحم المجفف. يقلى الخليط على نار قوية.

يخلط الجزر مع نصف كمية كل من البصل وزيت السمسم والملح والسمسم ومرق اللحم ثم يقلى على نار قوية. تخلط جذور قصب البامبو مع ما تبقى من المقادير ثم تقلى. يخلط الفطر مع البصل والسكر وصلصة الصويا وزيت السمسم والسمسم ثم يقلى.

يوزع خليط اللحم والصبيدج والخيار والجزر وجذور القصب والسلطعون في طبق خاص بالمقبلات. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البيض ثم يقطع الى شرائح رقيقة. يزين الطبق بشرائح البيض والخردل.



تشاب تشي

Chap Chee

خضر بصلصة الصويا والسهمسم. من الأطباق الكورية
المغذية. يقدم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:
ثلاث ساعة.

المقادير

ربع كيلوغرام من الملفوف مقطع الى شرائح رقيقة	ثلثا كاس من أوراق السبانخ المسلوقة والمقطعة الى شرائح رقيقة
كاسان من مرق الدجاج	ست حبات من الفطر
جزرة كبيرة الحجم مقطعة ومقطعة طويلاً	الحجف منقوعة في الماء الساخن ومصفاة
الى شرائح رقيقة	ثلثا كاس من اللوبياء
ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي	(الفاصولياء الخضراء) ملح وبهار بحسب الرغبة

مقادير الصلصة

ملعقة كبيرة من زيت السهمسم	السكر
ملعقة كبيرة من صلصة الصويا	ملعقتان صغيرتان من السهمسم
ملعقتان صغيرتان من	نصف ملعقة صغيرة من الملح

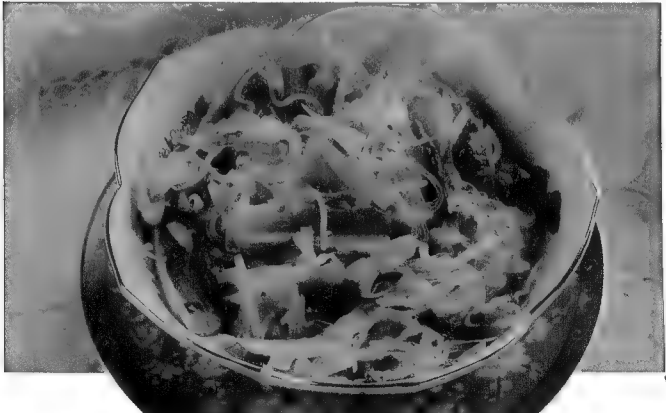
التحضير

تسلق اللوبياء في الماء المغلي مدة ثلاث دقائق، تصفى
وتوضع في الماء البارد ثم تصفى وتترك جانباً.

تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة ويقل في
الملفوف مدة دقيقتين. ينثر الملح والبهار ويحرك جيداً. يرفع
الملفوف عن النار ويترك جانباً.

يسخن ما تبقى من الزيت في مقلاة أخرى ويقل الجوز.
يحرك مدة دقيقة ثم يضاف اليه الملفوف والسبانخ والفطر.
يتابع الطهو مدة دقيقتين مع الاستمرار في التحريك.

تمزج مقادير الصلصة ومرق الدجاج في وعاء صغير. يحرك
الكل جيداً ويوضع على النار حتى يغلي. يضاف خليط الخضر
واللوبياء ويخلط الكل مدة دقيقتين ثم يرفع عن النار.
يقدم الطبق ساخناً.



هو بارك شانج

Hobark Shung

التحضير

ترتّب دوائر الكوسا في قعر صينية. ينثر عليها الملح ويترك جانباً. تمصر خثارة الفول حتى تجف ثم تُهرس. توضع في وعاء مع اللحم والسّمسم وزيت السّمسم والبصل والثوم والملح والبهار ويخلط الكل جيداً.

تغطى دوائر الكوسا بالدقيق من جهة واحدة. يوزّع عليها قليل من خليط اللحم ثم تغطى بالدقيق من الجهتين وتغطس بالبيض المخفوق.

يسخن الزيت في مقلاة وتقلي دوائر الكوسا مدة ثلاث دقائق (بحيث تكون جهة خليط اللحم الى اسفل) ثم تقلب وتقلي من الجهة الثانية حتى يصير لونها ذهبياً. ترفع، تصفى وتترك جانباً.

ترتّب الدوائر في طبق خاص، تزيّن بشرائح الجزر والبقدونس المفروم. يقدم الطبق ساخناً أو بارداً.

كوسا باللحم وخثارة الفول والسّمسم والبيض. تقدّم مقلية الى جانب صلصة الصويا الكورية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

○ أربع حبات من الكوسا	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ مقلية الى دوائر رقيقة	○ ملعقة كبيرة من البصل
○ ثلثا كاس من خثارة الفول المنقوعة بالماء	○ الاخشخاش المفروم
○ ثلثا كاس من لحم البقر المفروم (فيليه)	○ ملعقة صغيرة من الثوم
○ ملعقتان صغيرتان من السّمسم	○ الدقيق
○ ملعقتان صغيرتان من زيت السّمسم	○ نصف كاس من الدقيق
	○ ثلاث بيضات مخفوقة
	○ أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي

جوجو جيون

Goju Jeon

لفيلة خضراء محشوة باللحم والبصل والثوم والسّمسم. تقدّم مقلية الى جانب صلصة الخل وصلصة الصويا الكورية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

○ ربع كيلوغرام من لحم البقر المفروم (فيليه)	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا
○ سبع حبات من الفليفلة الخضراء منزوعة بذرها ومقطع كل منها الى نصفين	○ ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
○ بيضتان مخفوقتان مع قليل من الملح والبهار	○ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
○ أربع ملاعق كبيرة من الدقيق	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السّمسم	○ ملعقتان صغيرتان من السّمسم المحمص والمطحون
	○ نصف ملعقة صغيرة من السّمسم

التحضير

تمزج ملعقة كبيرة من زيت السّمسم مع صلصة الصويا. يضاف الى المزيج السّمسم والبصل والثوم والملح والبهار والسّمسم المطحون واللحم المفروم.

يخلط الكل جيداً. ويقل مدة عشر دقائق. تحشى انصاف الفليفلة بخليط اللحم وينثر على سطحه الدقيق، ثم تغطس الفليفلة في البيض المخفوق.

يسخن ما تبقى من الزيت في مقلاة. تقل الفليفلة المحشوة وترتب في طبق خاص. تقدم ساخنة.



شي كوم تشي

Shi Kum Chee

سبانخ مع السمسم والبصل الأخضر وصلصة الصويا. يقدم الطبق مزيناً بدوائر الجزر والبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس دقائق.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ نصف كيلوغرام من اوراق السبانخ الطازجة | ○ ملعقة كبيرة من الثوم المدقوق |
| ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا | ○ ملعقتان كبيرتان من البصل الاخضر المفروم |
| ○ ملعقة كبيرة من زيت السمسم | ○ ثلاث ملاعق صغيرة من السكر |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ملعقة كبيرة من السمسم |

التحضير

تغسل اوراق السبانخ وتقطع ضلوعها. توضع في وعاء يحوي ماء مغلياً. تترك على النار مدة ثلاث دقائق ثم ترفع وتصفى.

ترتب اوراق السبانخ في طبق التقديم. يوزع عليها الثوم المدقوق ثم البصل الاخضر والسمسم وصلصة الصويا وزيت السمسم. ينثر السكر والملح والبهار بحسب الرغبة. يقدم الطبق ساخناً.

طبق اول

نينج ميوم

Neng Mium

حساء المعكرونة واللحم والخيار والاجاص والبيض. يمكن اضافة الخردل والخل اليه بحسب الرغبة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ نصف كيلوغرام من المعكرونة الرفيعة | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ربع كيلوغرام من البقر المقطع الى قطع صغيرة ورفيعة | ○ اربع حبات من الفليفلة الحريفة المجففة |
| ○ كاسين من المرق | ○ خيار مقطعة الى شرائح |
| ○ ثماني حبات من الفلفل الاسود | ○ ثلاث بيضات مسلوقة ومقطع كل منها الى نصفين |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم | ○ اجاصة مقشرة، منزوع بزرها ومقطعة الى شرائح رفيعة |
| ○ ملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا | |

تسلق المعكرونة في ماء مغلي مدة ثلاث دقائق ثم تصفى وتترك جانباً.
يوضع اللحم في وعاء ويصب فوقه المرق وصلصة الصويا. يضاف الفلفل الاسود والزنجبيل والملح والفليفلة الحريفة. يترك الكل يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة خمس دقائق.
يرفع الوعاء عن النار. يترك ليبرد ثم يرفع الفلفل الاسود والفليفلة الحريفة من الخليط.
توزع المعكرونة في خمسة اطباق للتقديم. تترتب فوقها شرائح الخيار والاجاص ثم انصاف البيض. يضاف الحساء البارد.
يقدم الطبق بارداً.

يوك كي جونج

Yuk Kee Jung

حساء باللحم والزنجبيل والبصل الاخضر وزهر الفاصولياء. من الاطباق الكورية الاولى. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ كيلوغرام من عظم ضلع البقر | ○ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم |
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم البقر المفروم | ○ ملعقتان صغيرتان من الثوم المفروم |
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي) | ○ ملعقتان كبيرتان من البصل الاخضر المفروم |
| ○ ملعقة كبيرة من مسحوق الزنجبيل | ○ زيت نباتي للقلي |
| | ○ نصف كاس من زهر الفاصولياء |
| | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |

يقمر العظم بثلاث كؤوس من الماء. يطهى على النار مع ملعقة كبيرة من الزنجبيل والملح. يترك المرق يغلي مدة ربع ساعة حتى يبقى منه مقدار كاسين ونصف ثم يصفى.
يسخن الزيت في مقالة ويقلى الثوم مع مسحوق الفليفلة الحريفة والزنجبيل المفروم. يحرك الخليط مدة دقيقة على نار متوسطة ثم يرفع.
يغلى مرق العظم. يضاف اليه خليط الثوم مع اللحم والبصل الاخضر والفاصولياء والملح والبهار. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق.
يقدم الحساء ساخناً.

مايام تانج

Mayam Tang

حساء من السمك والخضر والزنجبيل. يَتميّز بمذاقه الحريف.
يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ حبة من الكوسا مقطعة |
| فيليه السمك مقطع الى | الى شرائح رقيقة |
| قطع صغيرة | ○ حبة من الفليفلة |
| ○ كاسان من الماء | الخضراء متوسطة |
| ○ بصلة مقشرة ومفرومة | الحجم منزوع بزرها |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ومقطعة الى شرائح |
| البصل الأخضر المفروم | رقيقة |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| الثوم المدقوق | زيت نباتي |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ خمس ملاعق صغيرة |
| الزنجبيل المفروم | من مسحوق الفليفلة |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | الحريفة |

التحضير

يغلى الماء في وعاء وتسلق قطع السمك على نار خفيفة مدة
خمس دقائق، ترفع وتترك جانباً.
يسخن الزيت في مقلاة ويقلّى البصل والثوم والزنجبيل
والبصل الأخضر ومسحوق الفليفلة الحريفة والملح والبهار.
يحرك الكل على نار متوسطة مدة دقيقة ثم تضاف شرائح
الفليفلة والكوسا، يقلّب مدة دقيقة، ثم يقلب الخليط فوق مرق
السمك، يضاف السمك ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يشخن
الحساء جيداً. يُقدّم ساخناً.



طَبَق رَّئِيسِي

بورجوجر واشي دوم

Borjujr Wa Shi Dum

شرائح من اللحم مع الخضار واللوز وصلصة الصويا وقطع الاناناس. تقدّم الى جانب الارز المسلوق او المعكرونة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

التحضير

يخلط البصل الاخضر مع اللحم. يضاف اليه الثوم والملح والبهار وزيت السمسم ونصف كمية السكر. يخلط الكل باليد ثم يقلى في الزيت الساخن على نار متوسطة مدة اربع دقائق. يرفع الخليط ويترك جانباً.
يمزج الدقيق مع ما تبقى من السكر. تصب فوقه صلصة الصويا والمرق. يطهى الكل على النار مع البصل والكرفس والجزر وجذور البامبو ثم يترك حتى يغلي ويثخن.
تضاف شرائح اللحم المقلية والطماطم واللوز المطحون. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار. تضاف قطع الاناناس ويحرك الخليط. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

○ نصف ملعقة صغيرة	○ نصف كيلوغرام من
من زيت السمسم	كتف البقر مقطع الى
○ ملعقتان كبيرتان من	شرائح
زيت نباتي	○ ثلاث حبات من البصل
○ ملعقتان كبيرتان من	مقطع كل منها الى اربع
الدقيق	قطع
○ معبئان من المرق	○ ضلعان من البصل
منويان في كاسين من الماء	الاخضر مفرومان
○ ملعقة كبيرة من صلصة	○ اربعة ضلوع من الكرفس
الصويا	مقطعة طولياً
○ حبتان من الطماطم	○ ثلاث حبات من الجزر
مقشرتان ومقطعتان الى	مقطعة طولياً ومفرومة
شرائح رقيقة	○ ضلع من جذور القصب
○ ملعقتان كبيرتان من	(البامبو) مقطع الى
اللوز المطحون خشناً	شرائح رقيقة
○ اربع دوائر من الاناناس	○ فص من الثوم مدقوق
المعلب مقطعة الى قطع	○ ملح وبهار بحسب
صغيرة	○ ملعقة كبيرة من السكر

صلصة الصويا مزيج من حبوب الصويا والحنطة والسكر والملح والبهارات المخمرة والمقطرة. تباع في اوعية زجاجية ولها نكهة مميزة. لا يمكن الاستعاضة عنها بأية صلصة أخرى.



يوك كواي

Yuk Kwai

لحم يـ مع البيض يلقم مزيناً بفراخج الحبل والحد
والنكاح والبندوس.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة

المكونات

○ صفار بيض غرام من	○ سح وعسل نصف
○ شرائح لحم البقر	○ الزبدة
○ (إفرايه) سح	○ قطعة من الجبنه سح
○ صلصة كبيرة من اللحم	○ بروفيا والجبنه الى
○ المقلوب	○ فراخج
○ صفار صلصة كبيرة من	○ صلح من البندوس او
○ السكر	○ الكريمة
○ صلصة كبيرة من زيت	○ جنة قطعة طويلاً الى
○ السمسم	○ فراخج رقيقة
○ معلقين صغيرين من	○ طويلاً قطعة طويلاً الى
○ السمسم الحمص	○ فراخج رقيقة
○ ست بيضيات مخرجة	

التحضير

تقطع شرائح اللحم قطعاً صغيرة تخلط جيداً مع الفلفل
والسكر والفلفل والسمسم والملح والفلفل بالسمسم الى
ستة اقسام وتقطع كل قسم بشاش دائري او مربع يصفى في
صحنه وتوضع بيضيه واحدة في الصحنه تفرغ حولها شرائح
الحمار والجزر والشحار ويرش سطحها بالبندوس او الكريمة

السمسم شات له انماز بيضيه موزعة
بالسكر والاصفر نكاح زراعت في الشوق
الاصفر والاصفر والنسودان تحتاج رواعه
الى اواني حمية واسفل عذرية يزنه
صغير وفي بروت يمشى زيت السمسم
اصفر نكاح، حلو الصلح لا راعه له خلافاً
بيلة الفريز

يستعمل يرد السمسم في صناعة الكسك
والفوليات



بولجوجي وا سانجونج جوي

Bulgugi Wa Sanguong Gui

التحضير

يمزج السكر في وعاء مع صلصة الصويا وعصير التفاح وزيت السمسم والملح والبهار. يضاف اليه السمسم والبصل والزنجبيل والثوم. ينقع اللحم بالصلصة مدة خمس دقائق، يسخن الزيت في مقلاة، يقلى فيه اللحم على نار متوسطة او يشوى في فرن متوسط الحرارة.

يمكن استبدال اللحم بالدجاج والخضر كالجزر والفليفلة والخضراء والبصل. يقطع الدجاج والخضر ثم تنقع القطع بالصلصة المحضرة، تشكك بأسياخ الشوي وتشوى.

يحتوي عصير التفاح على السكر بنسبة ١٠ بالمئة من وزنه و٢٠ بالمئة من هذا السكر بسيط التركيب يمتصه الجسم مباشرة. لهذا السبب احلّ عصير التفاح مكانة مهمة في امريكا وسويسرا حيث اعتمد كشراب يقوي العمال وكل من يبذل نشاطاً جسدياً.

لحم بصلصة الصويا والسمسم والزنجبيل. يقدم مقلياً او مشوياً الى جانب المقبلات او السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- | | |
|--|----------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من لحم البقر المقطع ناعماً (فيليه) | ○ ملح و بهار بحسب الرغبة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من السكر | ○ ملعقة صغيرة من السمسم |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من صلصة الصويا | ○ ملعقة كبيرة من السمسم المحمص |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من البصل المفروم | ○ ملحقتان كبيرتان من عصير التفاح |
| ○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت السمسم |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الثوم المدقوق | ○ زيت نباتي للقلي |

تاك جوم

Tak Jum

دجاج بالخضر والكستناء وصلصة الصويا. يقدم ساخناً مع الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تقطع الدجاجة الى قطع متوسطة الحجم تنزع عظامها وتوضع في وعاء على نار متوسطة ويضاف اليها الماء والملح والبهار. تترك حتى يغلي مرقها ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة ساعة.

يصفى المرق ويحتفظ جانباً بمقدار كأس وربع منه. يسخن الزيت على نار خفيفة ويقل في البصل والثوم والدجاج الى ان يحمر الخليط.

يضاف المرق ويترك يغلي على نار خفيفة مدة نصف ساعة، ثم يضاف السكر والفطر المقطع وصلصة الصويا والفليفلة المقطعة والطماطم وزيت السمسم والملح والفلفل والزنجبيل المفروم والكستناء المقطعة. يتابع الطهو مدة نصف ساعة اضافية حتى يصير اللحم طرياً.

يقدم الطبق ساخناً.

يمكن استخدام الكستناء المائية شرط ان تكون مقطعة قطعاً رقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من الدجاج
- كأسان من الماء
- ملح وفلفل وبهار
- بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- يصلتان مقطعتان ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- ملعقة كبيرة من السكر
- كأس من الفطر المقطع الى شرائح رقيقة
- حبتان من الفليفلة الحمراء الحريفة
- (الحريفة) مقطعتان الى شرائح رقيقة
- حبة من الطماطم مقطعة الى شرائح صغيرة
- ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- ربع كأس من الكستناء المقطعة



داج جيم

Dag Jim

طبق كوري شهير قوامه الدجاج والخضر. يقدم مزيناً بشرائح العجة وبزر السمسم.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

يُخفق بياض البيضة وصفارها، كل على حدة، مع قليل من الملح. يقل الصغار والبياض وتحضر منهما عجة تقطع الى قطع طويلة رقيقة وتوضع جانباً.
تمزج صلصة الصويا مع زيت السمسم وفلوتاميت المونوصوديوم. تنقع صدور الدجاج بالمزيج مدة عشر دقائق. يغل نصف كوب من الماء، ويضاف اليه الدجاج والخضر. يترك يغلي مدة خمس دقائق. تخفف النار الى درجة متوسطة ويتابع الطهو حتى يكاد المرق يجف.
يرفع الخليط عن النار. يرتب في طبق التقديم ويزين بقطع العجة. ينثر عليه بزر السمسم.

المقادير

الطوم المقطّع	○ نصف كيلوغرام من
○ نصف ملعقة صغيرة	صدور الدجاج المقطعة
من الزنجبيل المفروم	○ صفار بيضة
○ ملعقة كبيرة ونصف من	بياض بيضة
زيت السمسم	○ ملح بحسب الرغبة
○ رشّة من غلوتاميت	○ أربع ملاعق كبيرة من
المونوصوديوم	صلصة الصويا
○ ثلاث الى أربع حبات	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
فطر صيني	البصل المفروم
○ بزر سمسم للتزيين	○ ملعقة كبيرة ونصف من





ماليزيا

أساليب الطبخ الماليزي تفاعلت مع التقاليد الغذائية الشائعة في البلدان المجاورة كاندونيسيا والهند والشرق الأوسط والصين. عدد كبير من التوابل تدخل المطبخ الماليزي مع الهنود والعرب، وأهمها الفلفل والزنجبيل والهيل. وانسجمت هذه التوابل مع تلك المنتجة محلياً من مثل الكراث والثوم والكركم والكزبرة والكمون والانيسون وكبش القرنفل والقرفة. الطابع الغالب للأصناف الماليزية هو حدة المذاق، المنسجمة مع المناخ المرطب بأمطار غزيرة والمجفّف برياح موسمية حارة. تنتج أرض ماليزيا كل انواع الخضّر والفاكهة الاستوائية كالاناناس والبابو والحمضيات والبلح والبطيخ الشتوي والفطر الصيني. بالإضافة الى غنى كل صنف بالمواد الغذائية الكثيرة والمختلفة فإن كل واحدة من الولايات الماليزية الثلاث عشرة تتميز بأطباقها واسلوبها في طهو الاطعمة. اشهر الاطباق مثلاً «ساتاي» يختلف مذاقه بين ولاية وأخرى، على الرغم من كونه مؤلفاً من المواد ذاتها وأهمها اللحم والدجاج والسّمك، مخفّلة بعدد كبير من التوابل ومشوية على الفحم، وتغمّس قبل تناولها بمرق الفول السوداني. يقابل هذا الغنى والتنوع بالمواد بسيطة في تقاليد المائدة حيث يكتفي الماليزي بطبق رئيسي واحد قد يرافقه طبق من الخضّر. ويعتبر الارز الغذاء الرئيسي المرافق لكل الاطباق. تشتهر ماليزيا بآكل سريعة لذينة من نوع كك «وايفر» الذي يحوي الفجل والملفوف والقرنيس والسلطعون والدجاج وبراعم اللوبياء وخثارة الصويا ويقدم في ورق الخس. ويشتهر الماليزيون بمهارتهم في تزيين اطباقهم بالخضّر النضرة والازهار الموسمية.



مقبلات

سامبال برينجال

Sambal Brinjal

بالانجان بصلصة القريدس والفليفلة والبصل الاخضر. يتقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

○ حبثان من البانجان	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
○ زيت نباتي	○ ملعقتان صغيرتان من الخل
○ اربع ملاعق كبيرة من القريدس المجفف	○ ملعقتان صغيرتان من السكر
○ متفوق بالماء	○ ربع ملعقة صغيرة من الملح
○ خمسة ضلوع من البصل الاخضر او بصل واحدة مقشرة	○ ملعقة كبيرة من الماء
○ ثلاثة فصوص من الثوم مقشرة	

التحضير

تقطع كل حبة من البانجان طويلاً الى نصفين. تسخن اربع ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى البانجان بضع دقائق حتى يحمّر من الجهتين، يجفّف على ورق نشاف ويترك جانباً.
يخلط القريدس في خلاط كهربائي مع البصل والثوم ومسحوق الفليفلة الحريفة والماء حتى يصير عجينة ليّنة. تسخن ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت وتقلي العجينة بضع دقائق. يضاف اليها الخل والسكر والملح ويحرك الكل. ترتب قلع البانجان في طبق التقديم (الجهة المسطحة نحو الاعلى). يدرّج عليها المزيج وتقدم ساخنة.

سامبال ناناس تيبون

Sambal Nanas Tebun

صلصة الاناناس والخيار والقريدس. تقدم مع الارز بالكاري او مع الشعيرية المقلية.

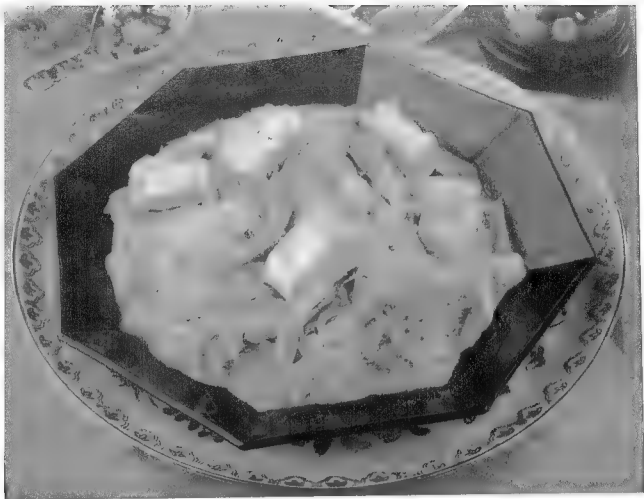
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشرين دقيقة.

المقادير

○ ملعقتان كبيرتان من الفليفلة الحريفة المفرومة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
○ ملعقة صغيرة من عجينة القريدس المجففة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ اربع ملاعق كبيرة من القريدس الطازج	○ حبة من الخيار مقطعة الى شرائح
○ ملعقة كبيرة من السكر	○ كاس من شرائح الاناناس المعذب
	○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي

التحضير

تخلط الفليفلة في خلاط كهربائي مع عجينة القريدس والقريدس الطازج والخل والملح والبهار والسكر حتى يصير الخليط عجينة ليّنة. تسخن ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي على نار متوسطة وتقلي العجينة مدة دقيقتين ثم تترك جانباً. يقطع الاناناس. يضاف مع الخيار الى الخليط الملحي ويحرك جيداً. يقدم الطبق ساخناً.



ماساك ليماك

Masak Lemak

طبق من القريس والخضر بطيب جوز الهند. يقدّم ساخناً
الى جانب الارز المسلوق.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة
الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ○ ربع حبة من الملفوف | ○ ثلاث كؤوس من حليب |
| مفروم | جوز الهند |
| ○ كاسان من اللوبياء | ○ ملح بحسب الرغبة |
| (الفاصولياء الخضراء) | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| المقطعة | زيت نباتي |
| ○ قطعتان من عجينة | ○ ملعقتان صغيرتان من |
| الفاصولياء المحققة | العقدة الصفراء |
| مقطعتان الى مكعبات | ○ ملعقة كبيرة من الخلطة |
| صغيرة | الحريفة المفرومة |
| ○ كاس من القريس | ○ حبتان من البصل |
| الطازج | مفرومتان |
| ○ كاس من الشعيرية | |

التحضير

تخلط العقدة الصفراء مع البصل والفليفلة الحريفة جيداً.
يسخن الزيت ويقل الخليط على نار متوسطة مدة ثلاث
دقائق ثم يضاف القريس واللوبياء الخضراء. يقلّب الكل مدة
دقيقتين ويصب فوقه كأس ونصف من حليب جوز الهند.
يحرك الخليط ويترك يغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق
حتى تنضج اللوبياء. يضاف الملفوف ومكعبات الفاصولياء
والشعيرية وما تبقى من حليب جوز الهند. يحرك الكل ويتابع
الطهو مدة ثلاث دقائق. ينثر الملح بحسب الرغبة ويترك
الخليط حتى يغلي ثم تخفّف النار.
يتابع الغلي مدة ثلاث دقائق. يصبّ الخليط في طبق عميق
ويقدم.

سودي

Sodi

طبق من الخضر بحليب جوز الهند والتوابل. يقدّم سلخناً إلى جانب الأرز المسلوق.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من البامياء كل حبة منها	○ ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء
○ مقطعة طولياً إلى نصفين	○ بضع أوراق من الكاري
○ حبّتان من البطاطا	○ الطنّجة
○ مقطعة كل منهما إلى أربع قطع	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ حبّتان من الطماطم	○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
○ مقطع كل منهما إلى أربع قطع	○ بصلة كبيرة الحجم مفرومة
○ ملعقة كبيرة من اللبيلة	○ أربعة فصوص من الثوم مدقوقة
○ الحمراء المفرومة	○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
○ نصف كاس من حليب جوز الهند	○ زيت نباتي للقلي

التحضير

يخلط البصل مع الثوم والزنجبيل جيداً. تسخّن ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في وعاء ويقلّ الخليط مدة دقيقتين. يضاف الملح والبهار والبطاطا والفليفلة الحمراء وأوراق الكاري ومسحوق العقدة الصفراء وحليب جوز الهند. يقبّ الكل جيداً ثم تضاف الطماطم. يتابع الطهو مع التحريك من وقت إلى آخر حتى تنضج كل الخضار.
يرفع الوعاء عن النار وتصبّ ملعقة كبيرة من عصير الليمون. يحرك الخليط ويترك جانباً مدة خمس دقائق. يقدّم مع الأرز المسلوق.

ريمباه ريمباه

Rempah - Rempah

المقادير

○ ربع كاس من دقيق الأرز	○ كاس من القريدس
○ أو من الدقيق	○ المقرّ والمفروم
○ ملعقة صغيرة من الباكينغ باوور	○ كاسان من براعم الفاصولياء
○ ملعقتان صغيرتان من أوراق الكزبرة المفرومة	○ Bean - sprouts
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق اللبيلة	○ أربعة ضلوع من البصل الأخضر مقطعة إلى شرائح رقيقة
○ الحريفة	○ نصف حبة من البصل مفروم
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الماء	○ فصان من الثوم مدقوقان
○ بيضة مخفوقة	○ ملعقتان كبيرتان من الزنجبيل الطازج المفروم
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي للقلي
○ زيت نباتي للقلي	○ قطع من شرائح الليمون
○ بشر جوز الهند	

كرات من القريدس بالكزبرة والزنجبيل وجوز الهند. تقدّم إلى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

يخلط القريدس مع الفاصولياء والبصل والثوم والكزبرة والزنجبيل وجوز الهند ودقيق الأرز والباكينغ باوور ومسحوق الكزبرة والفليفلة الحريفة والماء والبيض والملح والبهار. يقسّم الخليط إلى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز أو على شكل دوائر مسطحة.

يسخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتقلي الكرات مدة دقيقتين حتى تحمر ثم ترفع بملعقة وتجفّف على ورق نشاف. ترتّب الكرات في طبق خاص، تزين بشرائح الليمون وتقدّم باردة أو سلخنة.

طَبَق رَّئِيسِي

جولاي داجينج

Gulai Daging

طبق شهى من اللحم بصلصة الكاري وجوز الهند والبطاطا.

يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من لحم العجل | ○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم |
| ○ نصف كاس من الماء | ○ كاسان من حليب جوز الهند |
| ○ ربع كاس من زيت نباتي | ○ ربع كاس من بشر جوز الهند المحمص |
| ○ أربع حبات من البطاطا مقشرة ومقطعة | ○ عود من القرفة |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من مسحوق الكاري | ○ حبتان من كبش القرنفل |
| ○ حبة من البصل | ○ ملعقة صغيرة من الانيسون (البايسون) |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة |

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات، يمزج مسحوق الكاري مع نصف كاس من الماء، يخلط البصل والثوم والزنجبيل في خلاط كهربائي.

يسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة ويقل الخليط ثم يضاف مزيج الكاري ويقلب مدة أربع دقائق، يوزع اللحم ويتابعقلي حتى يحمر. تخلف النار ثم يضاف قليل من الماء مع جوز الهند والانيسون وكبش القرنفل وعود القرفة. يحرك الكل بحذر ثم يصب حليب جوز الهند وتوزع البطاطا والفلفل والملح. يترك الكل يغلي على نار خفيفة حتى ينضج اللحم والبطاطا.

يقدم الطبق ساخناً.



داجينج كامبينج ماساك ميراه

Daging Kambing Masak Merah

التحضير

يُخلط البصل في خلاط كهربائي مع الزنجبيل والثوم واللوز حتى يمتزج ويضاف اليه مسحوق الكاري مع ملعقة او ملعقتين من الماء.

يسخن الزيت في وعاء ويقل في عود القرفة وكبش القرنفل. يصب مزيج الكاري ويخلط الكل جيداً ثم يقل. تضاف صلصة الطماطم الكثيفة ويحرك الخليط مدة دقيقتين. يضاف اللحم ويتابعقلي حتى ينضج. ترتب قطع الطماطم فوق الخليط وتخفف النار. يتابع الطهو مدة نصف ساعة. يصب اللبن وينثر الملح والفلفل والسكر. يحرك الكل على نار خفيفة حتى تنضج الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

يُحضّر الكاري من الكونم والكركم والكزبرة والزنجبيل والبهارات المنوعة وحب الهال وكبش القرنفل ومسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي) وجوز الطيب والقرفة والضرلد وملح البصل والبهار الأحمر والأسود والأبيض والثوم وبزر الخشخاش.

قطع من اللحم بصلصة الطماطم واللبن (الحليب) والسكر والكاري. تقدم الى جانب الارز المسلوق.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم الغنم المقطع (لحم الكتف او الفخذ)	○ ثمانى حبات من الطماطم مقطعة كل منها الى اربع قطع او اسنان من الطماطم المعلبة
○ سبع حبات من البصل مقطعة الى شرائح رقيقة	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم الكثيفة
○ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم	○ اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
○ ستة فصوص من الثوم مدقوقة	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ ست حبات من اللوز مقشرة	○ نصف كاس من اللبن (الحليب) الطازج او من حليب جوز الهند
○ اربع ملاعق كبيرة من مسحوق الكاري	○ عود من القرفة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من السكر	○ اربع حبات من كبش القرنفل

ساتاي كاتشانج كامبينج

Satay Kachang Kambing

المقادير

○ كيلوغرام من فخذ الغنم المنزوع عظمه	○ ملعقتان صغيرتان من السكر
○ ملعقة صغيرة من الكونم	○ قطعة من قشر الليمون الحامض
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة	○ ملعقتان كبيرتان من الفستق المحمص والمطحون
○ بصل مفرومة	○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
○ صلصة صغيرة من مسحوق القرفة	○ ملح بحسب الرغبة
○ مسحوق القرفة	○ الكزبرة المفرومة

لحم مشوي بصلصة الفستق والكونم والعقدة الصفراء. يقدم مع الخيار والارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة التلق: ساعة .

التحضير

يفسل اللحم، يقطع الى مكعبات ويترك جانباً.
تخلط الكزبرة مع الكونم والعقدة الصفراء والفستق والسكر والقرفة والملح والبصل والزيت وينقع اللحم في الخليط مدة ساعة.
تشك قطع اللحم في اسياخ الشبي (ست قطع في كل سبيخ). تشوى على الفحم، تدخن بالزيت بقشر الليمون الحامض ثم تغلق ويتابع الشبي حتى تنضج.



سوتو ايام

Soto Ayam

التحضير

يُغلى الماء في وعاء كبير على نار متوسطة. يضاف اليه الدجاج والقريدس والملح والبهار ثم يغطى ويترك يغلي على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة ثم يصفى السائل ويحتفظ منه بكاسين ونصف.

ينزع عظم الدجاج. يقشّر القريدس، ينزع رأسه ويقطع الى خمسة اقسام متساوية.

يخلط البصل مع الثوم والزنجبيل في خلاط كهربائي حتى يصبح عجينة لينة. تضاف اليها العقدة الصفراء ومسحوق الفليفلة الحريفة ثم يمزج الكل جيداً.

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت وتلقى عجينة البصل والثوم والزنجبيل بضع ثوان ثم تصب فوقها صلصة الصويا وثلاثة ارباع كاس من السائل المحتفظ به وقطع الدجاج والقريدس.

يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يضاف اليه ما تبقى من السائل ويتابع الطهو مدة عشر دقائق أخرى. تضاف اللوبياء الخضراء والملح والبهار. يتابع الطهو مدة ثلاث دقائق، يُسخّن قليل من الزيت في مقلاة، تلقى فيه قطع البطاطا وتحمّر من الجهتين. توزع قطع البطاطا بالتساوي في خمسة اطباق مسخنة في الفرن، يصب فوقها الخليط.

طبق من الدجاج بالقريدس واللوبياء والبطاطا المحمرة. يقدم مزيناً بشرائح الليمون والكزبرة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

المقادير

كيلوغرام وربع	○ نصف ملعقة صغيرة
الكيلوغرام من قطع الدجاج	○ من مسحوق العقدة الصفراء
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ نصف ملعقة صغيرة
○ اربع حبات كبيرة من القريدس مقطّعة كل منها الى نصفين	○ من مسحوق الفليفلة الحريفة
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ زيت نباتي للقلي
○ بصله مقشرة ومغرومة	○ نصف كاس من اللوبياء
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ المقطعة والمسلوقة
○ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المفروم	○ حبة من البطاطا مقشرة ومقطعة الى دوائر رقيقة
○ ملعقة كبيرة من صلصة الصويا الفتحة اللون	○ شرائح من الليمون
	○ الحامض واوراق الكزبرة للتزيين

ايام جوريڠ

Ayam Goreng

دجاج بصلصة الزنجبيل والكزبرة والعقدة الصفراء.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يخلط البصل والثوم مع الكزبرة والزنجبيل والعقدة الصفراء والملح في وعاء.

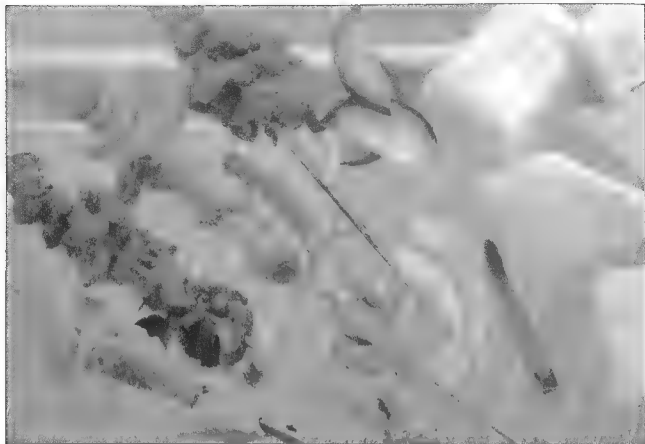
يقطع الدجاج الى قطع صغيرة، تغسل ورقة الغار. يفرم قشر الليمون ويضاف الى قطع الدجاج مع ورقة الغار والسكر وخواص التمر الهندي الممزوج بالماء.

يسخن الزيت ويثالي خليط البصل مدة دقيقتين على نار متوسطة ثم تضاف قطع الدجاج وتقلي. يحرك الكل جيداً وترفع النار حتى يغلي الخليط. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى يتشرب الدجاج كل السائل.

يمكن قلي الدجاج على الفور في الزيت الساخن وتقليه بملعقتين خشبيتين حتى يحمر.

المقادير

○ بصله صغيرة تزن كيلوغراماً ونصف	○ ورقة من الغار
الكيلوغرام	○ حبتان من البصل
○ قطعة من قشر الليمون	○ مقشرتان
○ ملعقة صغيرة ونصف من سكر البليح	○ اربعة فصوص من الثوم مدقوقة
○ ملعقة صغيرة من خواص التمر الهندي	○ ملعقة كبيرة ونصف من مسحوق الكزبرة
○ مزوج مع ملعقتين كبيرتين من الماء	○ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المفروم
○ ثلاث كؤوس من زيت نباتي	○ ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
	○ ملعقة صغيرة من الملح



ساتي كاتشينج ايام

Satay Kaching Ayam

دجاج بصلصة الفستق والكومون والكزبرة. يقدم مشوياً الى جانب الارز الاصفر المسلوق وقطع الخيار والبصل.
عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة،
مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ سبع قطع من صدور الدجاج مقطعة الى شرائح رقيقة	○ ملعقتان صغيرتان من النسك
○ ملعقة صغيرة من الكومون	○ ملعقة من فشر الليمون الحامض
○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة	○ ملعقتان كبيرتان من الفستق الحامض
○ بصل مفرومة ناعماً	○ الملحون
○ ملعقة صغيرة من الكزبرة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء	○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الفستق او اي زيت نباتي

التحضير

تخلط الكزبرة في وعاء مع الكومون والعقدة الصفراء
والفستق والملح والسكر. يضاف مسحوق القرفة والبهار
والبصل وزيت الفستق وينقع الدجاج في المزيج.
تشك مكعبات الدجاج في اسياخ شي خشبية (ست قطع
في كل سيخ) وتدهن بالزيت بفشر الليمون او بملعقة خاصة.
تقلب الاسياخ ويشوى الدجاج من كل جهاته حتى ينضج.
يقدم الدجاج مع صلصة الفستق.

بينانج كاري كابيتان

Penang Kari Kapitan

دجاج بصلصة الكاري والتمر الهندي وحليب جوز الهند.

يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

○ كاسان ونصف من حليب جوز الهند	○ سبع ملاعق صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
○ ملعقتان كبيرتان من عصير التمر الهندي	○ عشر حبات من البصل مفرومة
○ ست ملاعق كبيرة من الماء	○ فصان من الثوم مدقوقان
○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي	○ قطعتان من فشر الليمون
○ كيلوغرام ونصف من صدور الدجاج مقطعة الى مكعبات صغيرة	○ ملعقتان صغيرتان من العقدة الصفراء
○ ملح وسكر بحسب الرغبة	○ ملعقة صغيرة من عجينة الفريسن المجفف
	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة

التحضير

يخلط مسحوق الفليفلة مع البصل والثوم وقشر الليمون والعقدة الصفراء وعجينة الفريسن والكزبرة. يمزج عصير التمر الهندي مع الماء ويحرك جيداً. يسخن الزيت ويقلل خليط البصل مدة دقيقتين ثم يضاف الدجاج ويحرك الكل مدة خمس دقائق. يصب حليب جوز الهند تدريجاً مع الاستمرار في التحريك منعاً لتشكل الكتل. يضاف عصير التمر الهندي والسكر والملح ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم وتتخذ الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

ايام تمبرا

Ayam Tempura

دجاج بالصلصة الحريفة، من الاطباق الماليزية الرئيسية.

يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

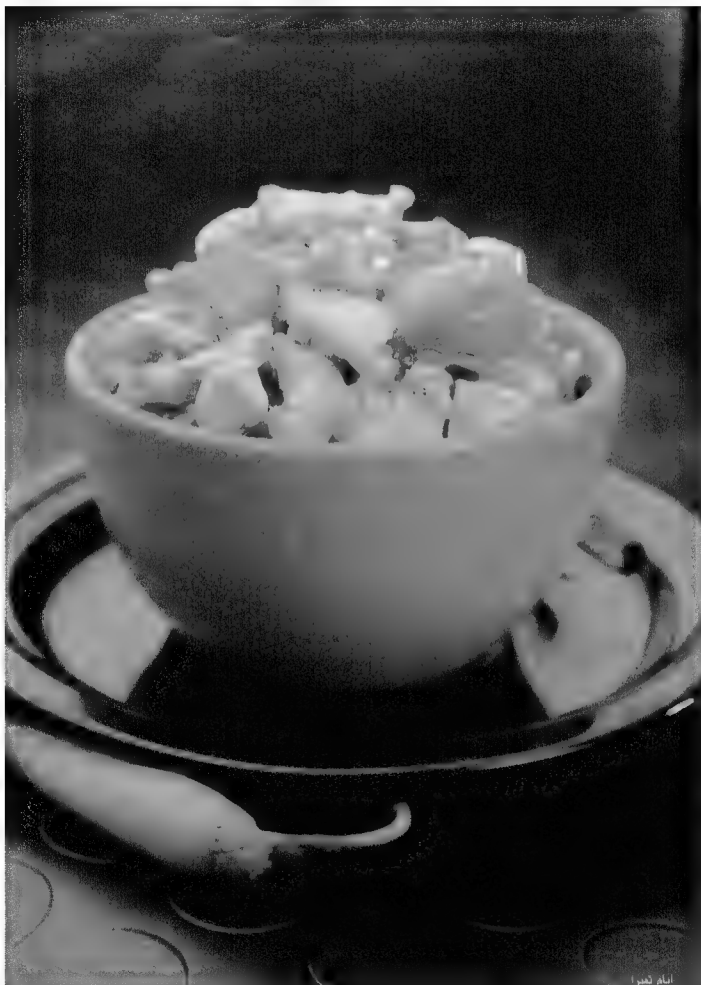
المقادير

○ خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي	○ ملعقتان كبيرتان ونصف من السكر
○ اربع حبات من البصل مقطعة الى شرائح	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ اربع حبات من الفليفلة الحمرية كل حبة منها مقطعة طويلاً	○ اربع ملاعق كبيرة من صلصة الصويا اللقمة اللون
○ الى اربع قطع كيلوغرام من صدور الدجاج مقطعة الى مكعبات	○ اربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
	○ كاس من الماء

التحضير

يسخن الزيت على نار متوسطة ويقلل البصل والفليفلة الحمرية مدة دقيقة حتى ينضج. يضاف الدجاج ويقلب مدة عشر دقائق. يضاف السكر والملح وصلصة الصويا وعصير الليمون والماء. يحرك الكل ثم تخفف النار. يتابع الطهو حتى ينضج الدجاج وتتخذ الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

لَدَجَاج غني بالبروتين وهو يضاهي لحم البقر والسّمك في هذا المجال. يحتوي الدجاج على الحديد وكمية من فيتامينات "ب" و"بي بي".





ايكان اسام بيداس

Ikan Assam Pedas

سمك بالصلصة الحريفة مع الزنجبيل والعقدة الصفراء. يقدم ساخناً الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

يجفف لحم السمك ويلرك بنصف ملعقة صغيرة من الملح وملعة من العقدة الصفراء. تخلط عجينة القريدس في خلاط كهربائي مع الفلفل والثوم والزنجبيل وحبّة من الفليفلة الحمراء وملعة كبيرة من الماء حتى يتجانس الخليط. يسخن الزيت في وعاء ويقلى فيه السمك مدة دقيقتين حتى يحمّر ثم يصفى ويترك جانباً.

يحتفظ بملعة كبيرة من الزيت ويقلى ما تبقى من الفليفلة الحمراء. تغلب حتى تذبل. يضاف الخليط المحضّر ويحرك مدة ثلاث دقائق. يصب سائل التمر الهندي وربع كأس من الماء والملح والسكر بحسب الرغبة ثم يضاف السمك المقلي ويتابع الطهو مدة ثلاث دقائق أخرى. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من شرائح لحم السمك	○ ثلاثة فصوص من الثوم مفقولة
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	○ ثلاث شرائح من الزنجبيل الطازج
○ ملعقة صغيرة من مسحوق العقدة الصفراء	○ نصف ملعقة صغيرة من عجينة القريدس المجففة
○ أربع حببات من الفليفلة الحمراء منزوع بزرها ومقطع كل منها الى أربع قطع او ملعة كبيرة من الصلصة الحريفة Sambal Ulek	○ ربع كأس من زيت نباتي
	○ ملعقتان كبيرتان من سائل التمر الهندي
	○ سكر بحسب الرغبة

اِيكَا ن لِي مَآكْ

Ikan Lemak

سمك بصلصة طيب جوز الهند والفليفلة والعقدة الصفراء.
يقدم كصنف من المقبلات الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

التحضير

تقطع فيليه السمك الى قطع متوسطة الحجم. تغسل وتجفف.
تخلط الفليفلة الحمراء والبصل في خلط كهرمائي.
يسخن الزيت في مقلاة ويقل فيهِ الخليط على نار متوسطة مدة
اربع دقائق.
تضاف العقدة الصفراء وقشر الليمون وسائل التمر الهندي
وديج كاس من طيب جوز الهند ويحرك الكل حتى يغلي ثم
تخفف النار مدة ثلاث دقائق.
تضاف قطع السمك والملح ويتابع الطهو مدة عشر دقائق.
يصب نصف كاس من طيب جوز الهند فوق الخليط ويحرك
على نار خفيفة حتى تثخن الصلصة.
يقدم السمك ساخناً.

المقادير

- نصف كيلوغرام من
- شرائح فيليه السمك
- بصلصة مفرومة
- ثلاث حبات من الفليفلة
- الحمراء الحزينة منزوع
- بذرها ومفرومة او
- ملحقة كبيرة من
- الصلصة الحزينة
- Sambal Ulek
- ملحقة كبيرة من زيت
- نباتي
- ثلاثة ارباع كاس من
- طيب جوز الهند
- ملحقة صغيرة من
- مسحوق العقدة
- الصفراء
- قطعة من قشر الليمون
- ملحقة كبيرة من سائل
- التمر الهندي
- نصف ملحقة صغيرة
- من الملح

اِيكَا ن جَوْرِيْنِجْ لَانْجَاوِي

Ikan Goreng Langkway

طبق من السمك بالصلصة الحريفة. يقدم مثلياً الى جانب
الارز المسلوق.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة
الطهو: عشر دقائق.

التحضير

تخلط صلصة الصويا مع السكر وثلاث ملاعق صغيرة من
صلصة الفليفلة الحريفة وعصير الليمون والبصل والفليفلة
الحمراء. يحرك الكل جيداً ويترك جانباً.
ينظف السمك ويشق من جهتيه بسكين في ثلاثة اماكن ثم
ينقع بما تبقى من صلصة الفليفلة الحريفة وقليل من الملح
مدة دقيقة واحدة.
يسخن الزيت ويقل السمك حتى يحمر ثم يصفى ويرتب.
في طبق التقديم الى جانب الصلصة المحضرة. يقدم ساخناً.

المقادير

- سمكتان صغيرتان من
- سمك البوري او الشطية
- او سمكة من «الصول»
- او «البومفريت»
- كاس ونصف من زيت
- نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- صلصة الصويا اللطيفة
- اللون
- تسع ملاعق صغيرة من
- صلصة الفليفلة الحريفة
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- السكر
- عصير ليمونة حامضة
- كبيرة
- اربع حبات صغيرة من
- البصل مقطعة الى
- شرائح
- حبتان من الفليفلة
- الحمراء الحزينة
- مفرومتان
- ملح بحسب الرغبة

جورینج میہون۔

Goreng Mison

طبيب رئيسي بحري الفخر والقريبي والسمك والشمسية

يقدم إلى جلالته المذمة والقبول الإجماع
عنه الإلتحاض، خمسة، مدة التحضر، عشر دقائق، مدة
العمل، ربع ساعة

المكتبة

- ريعان من الطبيعة
- ريفية
- أصناف من الزهور
- سقالات
- طماطم صندرية
- سموق الكزبرة
- نصف صندرية
- من الحديقة الصخرة
- ثلاث ملاقات كبيرة من
- ريفي
- عتيق حبات من الفطر
- طماطم في الشرائح
- حبات حبات
- الأبريس منطقة الـ
- معصات
- معصات طماطون

التحضير

تستعمل الشمعيري في ماء سحس مدة دقيقة ثم تصفى،
توضع تحت الماء البارد، وتصفى من جديد.
يصفى الكوم والقريرة مع الخلطة انصف - تسس ملقة
كبيرة من الزيت ويلى خليط الكوم مدة دقيقتين. يصفى الصلر
والقريرة والصلب، يلى الكلى مدة ثلاث دقائق ثم يرفع عن
النار ويترك جانباً.

تصاحب ملمقات كيرتال من ابروت ويقل البس والقليلة
حديقة تروغ التشريعية ويشر ملح واللسل عده لكل
جيداء تصاف برامق البسويو Bosnirov ويأب الحيط
مدة دقيقة واحدة ثم برع على اشر ويصب في حيق حاس
يصب البس الحسوقي في مقلاة ويأب حتى يحمر من
جوتي برامق العجة ويقطع في شرائح رقيقة يخدم السمك
والقريوس في الحيق مع التشريعية

يقدم الطبق الى جانب العجة والبصل الاخضر المقطوع

ناسي جورينج

Nasi Goreng

طبق من الارز بالخضر وسمك الانشوجة. يمكن اضافة الكاري اليه. يقدم عند الظهر او المساء.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ○ كاس من الارز الابيض | ○ حبتان من الفليفلة |
| ○ مسلوقة وبارد | ○ الحمراء مفرومتان |
| ○ اربعة ضلوع من | ○ حبتان من اللوبياء |
| ○ البصل الاخضر مفرومة | ○ الخضراء مفرومتان |
| ○ فصان من الثوم | ○ ملح ولفل بحسب الرغبة |
| ○ مدقوقان | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي |
| ○ ربع كاس من سمك الانشوجة (الانشوا) | |
| ○ المني | |

التحضير

يسخن الزيت في وعاء ويقل فيه البصل والثوم والفليفلة الحمراء حتى يذبل الخليط. يضاف سمك الانشوجة المقلّي واللوبياء. يحرك الكل ويترك مدة دقيقتين على نار خفيفة ثم يضاف الارز ويحرك بشوكة (او عودين من الخشب مستعملين في المطبخ الماليزي). ينثر عليه الملح واللفل ويترك حتى يسخن. يرفع ويصب في طبق التقديم.

ناسي ليماك كونيغ

Nasi Lemak Kuning

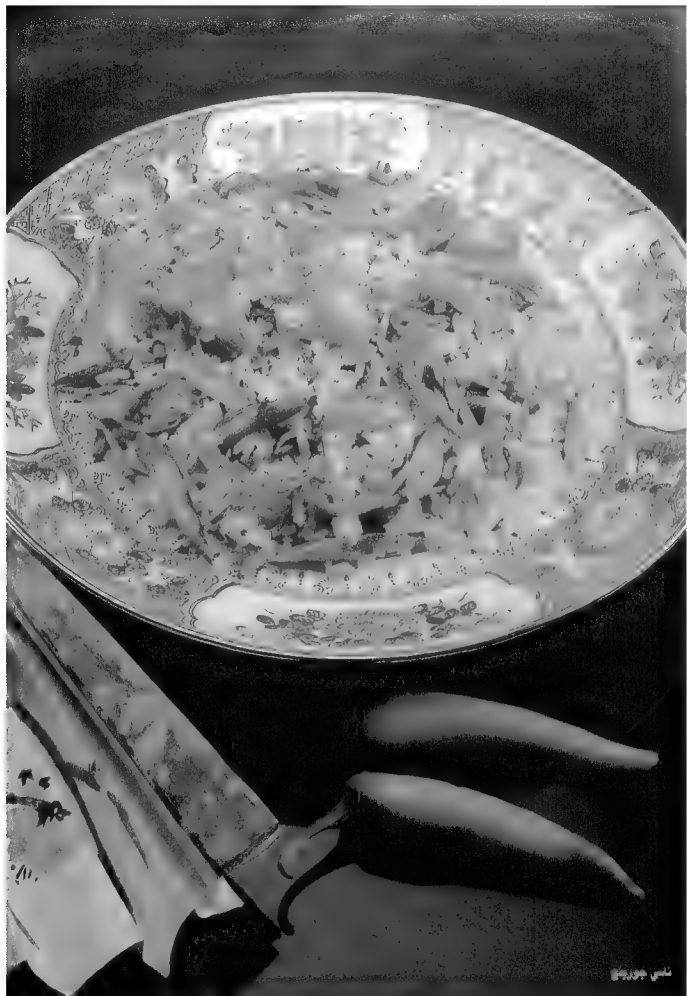
طبق من الارز بقشدة جوز الهند والعقدة الصفراء وعصير الليمون الحامض. يقدم مزيناً بقطع البيض المقلّي والفليفلة الحمراء والبصل المحمر. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعات، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ○ ملعقتان كبيرتان من قشدة جوز الهند | ○ عود من القرفة |
| ○ ملعقة صغيرة ونصف من الملح | ○ نصف كيلوغرام من الارز الطويل |
| ○ مكعب من مرق الدجاج | ○ ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق العقدة الصفراء |
| ○ ست ملاعق كبيرة من زيت نباتي | ○ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ قطعان من قشر الليمون الحامض | ○ ملعقتان صغيرتان من خواص الباندان (نوع من البهارات) |
| ○ نصف كاس من البصل المحروم | ○ ثلاث كؤوس من الماء |

التحضير

تذوّب قشدة جوز الهند في الماء ويطهى المزيج مع الملح ومكعب الرق على نار خفيفة. يترك حتى يغلي ثم يرفع. يسخن الزيت ويقل فيه قشر الليمون حتى يذبل ويحمر. تضاف القرفة والبصل ويتابع الطهو حتى يحمّر البصل. يضاف الارز والعقدة الصفراء وعصير الليمون. يحرك الكل جيداً ثم يرفع عن النار. يصب خليط الارز في وعاء آخر ويوزّع عليه خليط جوز الهند الساخن وخواص الباندان. يطهى الكل على نار خفيفة حتى ينضج. يسمح البخار من الجهة الداخلية للغطاء حتى يجف الارز كلياً. يصب الارز في طبق ويقدم ساخناً.



بولوت اينتي

Pulut Inti

حلى الأرز يطبخ جون الهنت من الأصناف التقليدية لشيفرة
لتكم سلطنة أو يندو

هذه الانضمام، صيغة، مدة التحضير، ربع ساعة، مدة الطهي
بصاف ساعة

المقادير

• ربع كأس من السمك	• كأسان من الأرز القزح
• نصف كأس من البسلي	• كأسان من الماء
• كأس ونصف من البسلي	• ملعون أرزق خاصي
• جوز الهند	• بالطمح
• ملعقة صغيرة من	• ملح نصف ملعقة
• البقدان	• نصف كأس من صبي
• ثلاثة ارباع كأس من	• جوز الهند
• سكر نيمرا	• أرزق من الأرز

التحضير

يفسل الأرز ويغلى مدة يوم كامل ثم يصفى
يخرج السمك في وعاء مع بشر جوز الهند وسكر هيمارا
ويكافى من الماء يصفى السمك على نار متوسطة يضاف
القه مزيج جوز الهند ويحركه تحطف النار ويضاف البقدان مع
الاستمرار في التحريك حتى يذوب السكر يمزج البقدان مع
معلقة كبيرة من الماء ويضاف إلى الطبخ. يترك الكك جيداً ثم
يرفع عن النار ويترك ليبرد
ترتب أرباق الأرز في قدر وعاء يوضع فوقها الأرز مع قليل
من الملح ويغلى الزبداء ويغلى عن نار متوسطة مدة عشر
دقائق ثم يضاف جانب جوز الهند يترك الأرز بشطة خشبية
حتى يتشرب الطبخ ويؤخذ بغير أرى حصص بالكمية يوزع
في أوعية صغيرة مع معلقة صغيرة من الزبيب المصفر
يتم التحق سلفاً

إيبوك إيبوك داجينج

Ipuk Ipuk Daging

تسخّن أربع ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة أخرى يقل فيها الزنجبيل والثوم والبصل الأخضر على نار متوسطة.

يضاف اللحم المفروم ويقلب مدة خمس دقائق. ينثر مسحوق الكاري ويحرك مدة خمس دقائق أخرى. يضاف البصل المقلي والبطاطا. يخلط الكل جيداً ثم يصب حليب جوز الهند ويضاف السكر والملح والدرق المجفف. تخفف النار ويتابع الطهو مع التحريك المستمر حتى ينضج اللحم. يرفع الخليط عن النار ويصب في طبق خاص ثم يترك ليبرد.

تصفر العجينة، يمزج البيض في وعاء مع السكر وعصير الليمون والملح وملون الطعام. يحرك الخليط جيداً بشوكة. يصب فوقه الماء مع الاستمرار في التحريك ثم يدخل إلى الفرن لمدة ربع ساعة.

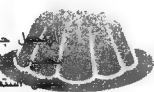
تمزج الزبدة مع الدقيق ويقطع السمن إلى قطع صغيرة تضاف إلى المزيج. يخلط الكل جيداً، يضاف إليه مزيج البيض ويمزج بملعقة خشبية أو باليد حتى الحصول على عجينة لينة. يدخل العجين إلى الفرن لمدة ساعة.

يقسم العجين إلى قسمين. يرش القسم الأول منه بالدقيق ويعد بشكل مستطيل على سطح مرشوش بالدقيق. يجذب ثلث طرفه إلى الوسط ويطوى ثلث الطرف الثاني فوق الأول بحيث يكون طرفاه مفتوحين. يرق العجين ثانية ويقطع إلى دوائر صغيرة.

يوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشوة المحضرة داخل كل دائرة. يدهن نصف طرفها بالماء. يجذب نصف الطرف الثاني ويختم.

يختم القسم الثاني من العجين بالطريقة نفسها. ترتب قطع العجين المحشوة في صينية مدهونة بالزبدة. تدهن قطع العجين بالبيض. تدخل الصينية إلى فرن حار مدة عشر دقائق ثم تخفف النار ويتابع الخبز مدة ثلث ساعة أخرى حتى يحمر سطحها. تترك الفطائر حتى تبرد ثم تقدم.

يخبز جذور تقشر وتبشر لتستعمل في صنع الباق. تحفظ في الثلاجة. تستعمل الزنجبيل الطازج بدلاً من مسحوق الزنجبيل. يباع الزنجبيل الطازج مفروماً ومطبوخاً في أوعية زجاجية.



فطائر محشوة باللحم والبطاطا والبصل والكاري. من المقبلات الماليزية المشهية. تقدم إلى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: سبعة. مدة التحضير: ساعة ونصف. مدة الطهو: ساعة وثلث.

المقادير

مقادير العجينة

- كاس من سمن نباتي
- خمس نقاط من ملون أصفر خاص بالطعام
- ملعقتان كبيرتان من السكر الناعم
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
- ملح
- كاسان وربع من الدقيق
- نصف كاس من الزبدة
- بيضة مخفوقة للدهن

مقادير الحشو

- تسع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- كاس وثلاثة أرباع من البصل المفروم
- كاس وثلاثة أرباع من البطاطا المفرومة
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الزنجبيل
- فصان من الثوم
- مدغولان
- ثلاثة ضلوع من البصل
- الإخضر
- نصف كيلوغرام من اللحم العجل المفروم
- أربع ملاعق كبيرة من مسحوق الكاري
- نصف كاس من حليب جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ملعقة صغيرة من مرق اللحم الجفاف

التحضير

تسخّن ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة. يقل في البصل على نار متوسطة ثم يرفع. تضاف ملعقتان كبيرتان من الزيت إلى المقلاة وتقل البطاطا مع ربع ملعقة صغيرة من الملح على نار قوية مدة خمس دقائق ثم يصب نصف كاس من الماء. تحرك البطاطا وتغطى المقلاة. يتابع الطهو حتى تنضج البطاطا.



كويه بولو

Kueh Polu

كعك باللحم والتوابل والبصل. من الأصناف التي تميّز المطبخ الماليزي.

الكمية: على قطع، مدة التحضير: خمس وخمسون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ○ كاس من الدقيق | ○ ثلاثة أرباع كاس من |
| ○ ملعقة صغيرة ونصف | ○ السكر الناعم |
| ○ من الباكينغ باور | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ خمس بيضات | ○ الزبدة |

مقادير الحشو

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من لحم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ العجل مقطع | ○ من البهار |
| ○ ربع كاس من البصل | ○ ملعقة صغيرة من مرق |
| ○ الأخضر المبروم | ○ اللحم المجفف |
| ○ فص من الثوم مدقوق | ○ ثلاث ملاعق صغيرة من |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | ○ صلصة الصويا |
| ○ مسحوق الكزبرة | ○ بيضتان |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من | ○ ربع كاس من السكر |
| ○ زيت نباتي | ○ الناعم |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ ثلاث كاس من الدقيق |
| ○ من الملح | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ اللبن (الحليب) المكثف |
| ○ السكر | ○ غير المحلى |

التحضير

يخلد الدقيق والباكينغ باور مرتين. يقسم الخليط الى قسمين متساويين ويترك جانبا.

يخفق البيض والسكر حتى يتجانسا ثم يقسمان الى قسمين. يخلد قسم من الدقيق فوق قسم من مزيج البيض ويخلط الكل جيدا.

تدهن صينية ذات قوالب صغيرة بالزبدة. تسخن قليلاً في الفرن ويملا ثلاثة أرباع كل قالب بخليط الدقيق والبيض. تدخل الى فرن حار مدة خمس دقائق ثم تخفّف الحرارة وتترك حتى يجمد السطح. تخرج الصينية من الفرن وتترك لتبرد.

ترفع حرارة الفرن من جديد وتكرر عملية الخبز لبقية خليط الدقيق والبيض.

يحضّر الحشو كالآتي: يسلق اللحم على نار متوسطة، ويضاف اليه الملح والمرق المجفف. يترك يغلي مدة ثلاث ساعة. ثم يرفع اللحم ويقطع الى قطع صغيرة ويحتفظ بالمرق.

يسخن الزيت في وعاء ويقلد الثوم والبصل الأخضر على نار متوسطة حتى يذبل. تضاف قطع اللحم والبهار والسكر وصلصة الصويا ويتابع الطهو مدة دقيقتين. ينثر مسحوق الكزبرة ويصب ثلاث كمية المرق المحتفظ به. يترك الكل على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم يضاف ما تبقى من المرق ويتابع الطهو حتى يتبخّر السائل.

يخفق البيض والسكر الناعم مدة ثلاث ساعة حتى يتجانسا. يصبّ اللبن ويتابع الخفق لنصف دقيقة. ينثر الدقيق ويمزج الكل جيداً.

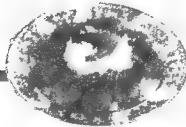
تسخّن الصينية ذات القوالب الصغيرة في الفرن مدة خمس دقائق. يدهن العجين بالزيت. يوزّع عليه خليط اللحم ثم يغطى بمزيج البيض. يخبز الكل في فرن حار مدة ست دقائق حتى يصير لونه ذهبياً. يقدم ساخناً أو بارداً.

الباكينغ باور مسحوق مؤلف من كربونات ومادة حمضية ونشاء او دقيق. يستعمل كعامل مخمّر للمعجنات والحلويات. يساعد على مضاعفة حجم الطوى ويطيّبها ويجعل للمعجنات هشّة. التقيّد بالمقدار المحدّد للباكينغ باور مهم جداً حتى لا يطفئ طعمه المرّ على مذاق الطوى او المعجنات.



اندونيسيا

تتألف اندونيسيا من الف واربعماية جزيرة تتوزع في المحيط الهندي عن جانبي خط الاستواء. في بعض هذه الجزر ترتفع قمم شاهقة وتهدر انهار غزيرة في وديان سحيقة، وفي بعضها الآخر مستنقعات فسيحة. وتنصبّ حمم البراكين السطامية، واكثرها ما يزال مشتعلاً، في الاراضي الحارة فتضاعف خصوبتها. هذه الخصائص الجغرافية تعطي فكرة عامة عن تنوع المواد الغذائية والثروة الحيوانية في اندونيسيا. اهم منتجات هذه الجزر، بالاضافة الى الاسماك وثمار البحر، البطاطا الحلوة والبطاطم والبصل والفسق والقهوة والكاكاو وقصب السكر وكل منتجات آسيا والمناطق الاستوائية. ولم يكن الشعب الاندونيسي يتقن في طهو هذه المواد الغذائية الكثيرة قبل ان يتعرض لغزوات ومراحل استعمار بدأت منذ حوالي الالف سنة وبقيت حتى وقت غير بعيد. اول من استقرّ في الجزر الاندونيسية الصينيون والهنود ونشروا فيها تقاليدهم الغذائية. تعلم الاندونيسيون الطهو باللبن مثلاً، من الهنود وتقنيات قلي المواد الغذائية مع تحريكها من الصينيين، و اضافوا الى هذه التقنيات براعتهم الفائقة في استعمال التوابل. تأثر العرب على سكان الجزيرة عمره حوالي الف وسبعماية عام. وبعده بمائتي عام بدأ تأثير الأوروبيين ينتشر في الجزر الاستوائية مع الهولنديين ثم مع البريطانيين، ويترسخ عبر الأجيال. وبقي حتى القرن العشرين للبريطانيين تأثير مزدوج فهم احضروا معهم هنوداً فتدعّمت أساليب الطبخ الهندي وادخلوا زراعة الارز والحبوب فباتت هذه المواد الغذاء الشعبي الفضل في اندونيسيا.





سالمبال جورینج اودائج دان نیلور

مقبليات

سامبال جورينج اودانج دان تيلور

Sambal Goreng Udang Dan Telur

قريديس بصلصة الثوم والزنجبيل والطماطم وحليب جوز الهند والبيض، يقدم مزيجاً بشرائح الليمون الحامض.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- كيلوغرام من القريديس
- ملحوظ
- ثلاث حبات من الفليفلة
- الحمراء الحريفة او
- ملعقتان صغيرتان من
- الصلصة الحريفة
- Sambal Ulek
- فصان من الثوم مدقوقان
- نصف ملعقة صغيرة
- من عجينة القريديس
- المجففة
- ملعقتان صغيرتان من
- الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من
- الزنجبيل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من
- زيت نباتي
- ثلاث حبات من الطماطم
- مسلوقة ومفترة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- ورقة من الغار
- نصف كاس من الماء
- نصف كاس من حليب
- جوز الهند
- أربع بيضات مسلوقة
- مقطعة طولياً الى انصاف
- بصلصة صغيرة مفرومة
- نصف كاس من
- الفاصولياء الخضراء
- شرائح ليمونة حامضة

التحضير

تنزع رؤوس القريديس ثم تقطع كل حبة منه الى نصفين. تخطط الفليفلة أو الصلصة الحريفة مع البصل والثوم وعجينة القريديس والزنجبيل في خلاط كهربائي حتى تتشكل عجينة ليئة. ينثر عليها البهار والكزبرة ويخلط الكل جيداً. يسخن الزيت في وعاء وتقلي فيه العجينة مدة دقيقة مع التحريك المستمر. ينزع البز من الطماطم وتقدم وتضاف الى العجينة مع القريديس والملح. يحرك الخليط. تغلى المقلاة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة دقيقتين. يرفع الغطاء وتضاف ورقة الغار والماء. يتابع الطهو مدة خمس دقائق على نار قوية حتى يغلي الخليط ثم تخفف النار ويضاف حليب جوز الهند والبيض ويطهى مدة ثماني دقائق. تضاف الفاصولياء الخضراء ويحرك الخليط مدة ثلاث دقائق حتى تتخن الصلصة. ينثر الملح بحسب الرغبة. يرفع الخليط عن النار ويصب في طبق التقديم. يزين ببضع حبات من القريديس وشرائح الليمون ويقدم ساخناً.

سامبال تاوكو

Sambal Tauco

المقادير

- كاس من الفاصولياء
- الصفراء المعلبة
- خمسة فصوص من
- الثوم مدقوقة
- ملعقة صغيرة من
- الزنجبيل المفروم
- ربع كاس من سلال
- الثمر الهندي
- بصلصة مقطعة الى شرائح
- ملعقة صغيرة من
- السكر البني
- ملعقة صغيرة من
- مسحوق الفليفلة
- الحريفة (تشيلي)
- ربع كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من
- زيت نباتي

صلصة الفاصولياء بالثوم والزنجبيل والفليفلة الحريفة وماء الثمر الهندي. تقدم الى جانب اطباق اللحوم والسمك.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يهرس الثوم مع الفاصولياء حتى يصير مزيجاً ليئاً. يسخن الزيت في مقلاة ويقل في البصل مدة دقيقة. يضاف اليه مسحوق الفليفلة والزنجبيل ويقلب مدة دقيقة أخرى. يضاف مزيج الفاصولياء الى المقلاة مع السكر وسائل الثمر الهندي والماء. يحرك الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة سبع دقائق ثم تقوى النار مدة دقيقتين.

ريمبياك كاتشانج

Rempeyk Kachang

فطيرة من الثوم والكزبرة ودقيق اللزدة والفسق. من المبيعات
الاندونيسية الشهيرة. تقدّم الى جانب الاطباق الرئيسية.
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو:
ربع ساعة.

التحضير

يطحن الثوم في خلاط كهربائي. تنثر عليه الكزبرة والملح
والبهار ويحرك ثم يضاف دقيق الارز والماء ويمزج جيداً حتى
تتشكّل عجينة لينة يضاف اليها الفسق.
تسخّن خمس ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة ويقلى فيها
مقدار ملعقة كبيرة من العجينة مدة دقيقة ثم ترفع وتجفف
على ورق نشاف. يقلى ما تبقى من العجينة بالطريقة نفسها مع
اضافة الزيت عند الحاجة. يصبّ ما تبقى من الزيت في وعاء
ويصبّ فوقه الزيت الباقي في المقلاة. تقلى قطع العجين في
الوعاء حتى يصير لونها ذهبياً من الجهتين. تجفف وتترك
لتبرد ثم تقدّم.

المقادير

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ○ فص من الثوم | ○ نصف كاس من الماء |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | ○ نصف كاس من الفسق |
| الكزبرة المطحونة | ○ الفطر والمقطعة كل |
| ○ ملح وبهار بحسب | حبة منه الى نصفين |
| الرغبة | ○ نصف كاس من زيت |
| ○ نصف كاس من دقيق | نباتي |
| الارز | |



ليماك ليماك

Lemak - Lemak

طبق من السجاج والقريدس والأرز وحليب جوز الهند وزهر الفاصولياء. يقدم ساخناً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلاث.

المقادير

كاس من لحم صدور السجاج	○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
○ ملح وبهار بحسب الرغبة	○ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
○ نصف كاس من الأرز	○ نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)
○ ملعقة كبيرة ونصف من زيت نباتي	○ ست حبات من القريدس المقشر
○ بصلة صغيرة مقطعة الى شرائح	○ نصف كاس من حليب جوز الهند
○ أربعة ضلوع من البصل الأخضر مقطعة طولياً	○ طحلتان من خثارة الفول مقطعتان الى شرائح
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ كاس من زهر الفاصولياء

التحضير

يغلى الماء في وعاء ويسلق فيه لحم السجاج مع الملح والبهار على نار خفيفة مدة أربعين دقيقة. يصفى اللحم ويقطع الى مكعبات صغيرة، ويحتفظ بمرقه جانباً.
يغمر الأرز بلقاء الماء في وعاء. يغطى ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى. يستخّن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه البصل مدة دقيقة. تضاف ضلوع البصل الأخضر والثوم والبهارات ويقلب الكل مدة نصف دقيقة. يضاف اللحم والقريدس. يحرك الخليط مدة دقيقة ويصبّ فوقه المرق المحتفظ به. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة خمس وعشرين دقيقة. يصبّ الأرز وحليب جوز الهند في المقلاة ويترك يغلي ويحرك بحذر. يضاف زهر الفاصولياء وخثارة الفول ويتابع الطهو مدة ثماني دقائق مع التحريك من وقت الى آخر.
يصبّ الخليط في طبق خاص ويقدم ساخناً.

سامبال بادجاج

Sambal Bajak

المقادير

○ عشرون حبة من الفليفلة الحريفة منزوع بذرها ومفرومة	○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
○ عشرين حبة من البصل صغيرة الحجم ومفرومة	○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ ملعقة صغيرة من السكر البني
○ ملعقة صغيرة من عجينة القريدس المجففة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من سائل التمر الهندي
○ ملح بحسب الرغبة	○ ربع كاس من حليب جوز الهند المكثف

صلصة الفليفلة الحريفة والبصل وعجينة القريدس وحليب جوز الهند. تقدم الى جانب شرائح اللحم أو السمك.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

التحضير

تخلط الفليفلة مع البصل والثوم وعجينة القريدس في خلاط كهربائي حتى تتشكل عجينة لينة.
يسخن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه العجينة مدة دقيقتين. يضاف الزنجبيل والسكر وسائل التمر الهندي والملح بحسب الرغبة. يحرك الخليط ويصبّ فوقه حليب جوز الهند. يتابع الطهو مدة ربع ساعة على نار خفيفة حتى تتخّن الصلصة. ترفع عن النار ويحرك الخليط مدة ثلاث دقائق أخرى. يقدم الطبق ساخناً أو بارداً.

سوتوايام

Soto Ayam

حساء الدجاج مع الخضار والبيض المسلوق. يُقَدَّم مرزيناً بالبصل المقلي والكرفس الى جانب الصلصة الحريفة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ كيلوغرام من الدجاج | صلصة الصويا القاتمة |
| ○ ملعقة صغيرة من السكر | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي | ○ أربع بيضات مسلوقة ومقطعة الى مكعبات |
| ○ مكعبان من مرق الدجاج متوَّبان في لعاني كؤوس من الماء | ○ ربع كيلوغرام من البطاطا مسلوقة ومقطعة الى مكعبات |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الصلصة الحمراء الحريفة | ○ مملحتان كبيرتان من الفاصولياء الخضراء (اللوبياء) المنقوعة في الماء الساخن |
| ○ أربع ملاعق كبيرة من | |

مقادير الصلصة

- | | |
|----------------------------------|---|
| ○ حبتان من البصل مفرومتان | ○ ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي) |
| ○ فصان من الثوم مدقوقان | ○ مملحتان صغيرتان من اللوز المطحون |
| ○ ملعقة صغيرة من البهار | ○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم |
| ○ بض ثلاث حبات من الليمون الحامض | |

مقادير التزيين

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| ○ ضلعان من الكرفس مقطعان | ○ ربع كأس من البصل المقلي |
| ○ ضلعان من البصل الاخضر مقطعان طويلاً | ○ ثلاث حبات من الليمون الحامض مقطعة |

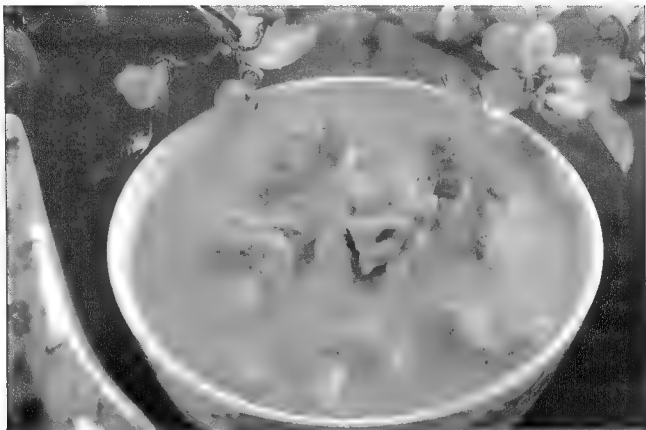
التحضير

يُنظف الدجاج ويُغسل. يترك بملعة صغيرة من الملح ويترك جانبا. تخلط مقادير الصلصة كلها. يسخن الزيت في

مقلاة ويقلى فيه المزيج على نار قوية مدة دقيقة ثم يترك جانبا. يغلى مرق الدجاج مع مملعتين صغيرتين من الملح. يضاف اليه المزيج المقلي والدجاج. يغطي الوعاء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة خمس واربعين دقيقة. يرفع الدجاج من المرق ويوضع في الماء البارد مدة عشر دقائق. ينزع عظم الدجاج ويقطع الى مكعبات. تضاف اليه البطاطا واللوبياء والبيض. يعاد العظم الى المرق ويقلى مدة ساعة ونصف.

يصفى المرق ويعاد وضعه على نار خفيفة. يخلط البصل الاخضر في وعاء مع الكرفس والبصل المقلي. يرفع المرق عن النار ويصب في طبق خاص بالحساء ثم يضاف خليط الدجاج ويوزع على سلطه خليط البصل وجزر الليمون. تمزج الصلصة الحريفة في وعاء مع صلصة الصويا والسكر الى جانب الحساء الساخن.

الكركم باسم عروق الصبّاغين او زعفران الهند. هو نبات عشبي ينمو في الهند وجزر الهند الشرقية والملايو وبعض انحاء الصين. لونه اصفر وله رائحة عطرية قريبة من رائحة الزنجبيل وطعمه حريف مائل الى المرورة قليلاً. يباع في الاسواق طازجاً او على شكل مسحوق اصفر. استخدم الكركم قديماً في تحضير صبغة صفراء. يضاف الى بعض الاغذية خصوصاً الى الكاري المنتشر بكثرة في الهند.



سوتو مادورا

Soto Madura

حساء اللحم بالقرنيس والثوم والزنجبيل والكرم. يقدم مزيناً

بشرايح الليمون والكزبرة والبصل المقلي.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

يُغلى الماء في وعاء ويسلق فيه اللحم مع قليل من الملح والبهار على نار خفيفة مدة أربعين دقيقة.

يصفى اللحم ويحتفظ بمرقه ثم يقطع الى مكعبات صغيرة. يخلط القرنيس في خلاط كهربائي مع البصل والثوم والزنجبيل. تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة ويقلى فيها المزيج مدة دقيقة. يضاف اليه الكرم ونصف كمية المرق المحتفظ به. تغطى المقلاة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

يسخن ما تبقى من الزيت في وعاء ويقلى فيه اللحم. يصب فوقه مقدار ملعقتين من المرق المحتفظ به مع قليل من الملح ومسحوق الفليفلة الحريفة. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة دقيقتين. يصفى مزيج القرنيس ويضاف الى اللحم مع ما تبقى من المرق. يترك حتى يغلي ثم تخفف النار ويغطى الوعاء ويطهى مدة خمسین دقيقة. ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة.

يصب الحساء في طبق خاص ويزين بالكزبرة والبصل المقلي وشرايح الليمون. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ نصف كيلوغرام من شرائح فيليه اللحم البهر | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة |
| ○ ثلاث كؤوس ونصف من الماء | ○ ملعقة صغيرة من الكرم (الزعفران الهندي) |
| ○ ملح وبهار اسود بحسب الرغبة | ○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي) |
| ○ ثلاث حبات من القرنيس الطازج | ○ ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة |
| ○ بصلة مقطعة الى شرائح | ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة |
| ○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة | ○ ملحوظة |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج | ○ اربع شرائح من الليمون الحامض |

داجينج راجي

Daging Ragi

طبق من اللحم بالبصل والثوم والتوابل وجوز الهند المبشور.
يقدم الى جانب الارز.
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

ربع كيلوغرام من لحم	ملعقة صغيرة من
كثف البهار	الزنجبيل المفروم
ربع كيلوغرام من بشر	ملعقة صغيرة من
جوز الهند	السكر البني
بصلة مقطعة الى شرائح	ملح وبهار بحسب الرغبة
فصلان من الثوم مفوقان	ملعقتان كبيرتان من
ملعقة صغيرة من	سائل الثمر الهندي
مسحوق الخليلة	ورقتان من الفار
الحريفة (تشيلي)	ثلاثة ارباع كاس من
ملعقة صغيرة من	الماء
الكركم (الزعفران)	ملعقتان كبيرتان من
الهندي)	زيت نباتي

التحضير

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة. تُسخن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة ويقلل البصل والثوم ثم يضاف اللحم والكركم ومسحوق الخليلة الحريفة والزنجبيل والسكر والملح والبهار وورق الفار. يصب سائل الثمر الهندي والماء ويترك الخليط يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.
يضاف بشر جوز الهند الى الخليط ويترك يغلي حتى يتشرب جوز الهند الماء. يهرك الى ان يجف السائل. تضاف ملعقة كبيرة من الزيت ويتابع التحريك حتى يصير لون جوز الهند ذهبياً.
يقدم الطبق ساخناً او بارداً.

ريندانج بادانج

Rendang Padang

طبق رئيسي من اللحم يصلصة طيب جوز الهند والزنجبيل والثوم.
يتميز بمذاقه الحريف. يقدم الى جانب الارز المسلوق.
عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

كيلوغرام ونصف	اربعة فصوص من
الكيلوغرام من فليبه	الثوم مدقوقة
اللحم المقطع الى قطع	اربعة ملاعق صغيرة من
صغيرة	مسحوق الخليلة
ثلاث كؤوس ونصف من	الحريفة (تشيلي)
حليب جوز الهند	ملعقة صغيرة من
حبثان من البصل	الخولنجان galangale
مقطعان الى شرائح	ملعقة صغيرة ونصف
ملعقتان صغيرتان من	من الكركم (الزعفران)
الزنجبيل المفروم	الهندي)
ملح وبهار بحسب الرغبة	ورقتان من السلام Salam

التحضير

تخلط كل المقادير في مقلاة كبيرة على نار خفيفة ويترك الخليط يغلي مدة ساعة ونصف حتى تثخن الصلصة مع التحريك من وقت الى آخر.
يثر الملح بحسب الرغبة ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى ينفذ اللحم ويصير لونه بنياً مع التحريك المستمر.
يقدم الطبق ساخناً او بارداً.

داجينج اسام مانيس

Daging Assam Manis

طبق رئيسي من اللحم مع البصل والفليفلة الخضراء وصلصة
التمر الهندي. يقدم الى جانب الارز الاصفر المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

يقطع اللحم الى شرائح رقيقة. تقطع الفليفلة الى شرائح
بعد نزع بذرها. يخوب السكر في ماء التمر الهندي ويضاف
اليه الزنجبيل والملح. ترتب شرائح اللحم في قدر وعاء وتغطى
بطبقة من البصل والفليفلة وقليل من الملح بحسب الرغبة.
ترتب طبقة اخرى من اللحم ثم طبقة من البصل والفليفلة الى
أن تنتهي المقادير ويغلى السطح بطبقة من اللحم. يذرع
مزيج ماء التمر الهندي والزبدة المذوبة. يغطى الوعاء ويطهى
الخليط على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
يرفع الغطاء ويتابع الطهو حتى تجف الصلصة. يحرك
الخليط حتى تتشرب قطع اللحم كل الزبدة.
يقدم الطبق مع الارز الاصفر.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلو غرام
- من لحم كتف البقر
- اربع حبات من الفليفلة
- الخضراء الحريفة
- (تشيلي) مقطعة الى
- شرائح
- حبتان من البصل
- مقطعتان الى شرائح
- ملح صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق صغيرة من
- السكر البني
- ملعقة صغيرة من
- الزنجبيل المفروم
- نصف كأس من ماء
- التمر الهندي
- اربع ملاعق كبيرة من
- الزبدة



ايام جورينج كونيت

Ayam Goreng Kunyit

دجاج بالكركم والزنجبيل والكاري واللبن (الحليب). يقدم ساخناً الى جانب الارز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

يُنقع الدجاج مدة خمس واربعين دقيقة مع اللبن الزبادي وملعقة صغيرة ونصف من الملح وملعقة صغيرة من البهار ومثلها من السكر وورق الدجاج.

يمزج اللبن مع كاس وربع من الماء ويخلط مع التوابل في وعاء كبير ثم تضاف قطع الدجاج الى خليط اللبن والتوابل. تذوّب الزبدة في مقلاة، يقلى فيها البصل والثوم والزنجبيل المفروم على نار متوسطة حتى يذبل البصل والزنجبيل، يضاف خليط الدجاج ويطهى مدة ربع ساعة أو ثلث ساعة. تخفّف درجة الحرارة، تضاف الكزبرة وعصير الليمون ويُغطى الوعاء ثم يترك على النار مدة تراوح بين ربع ساعة وثلث ساعة حتى ينضج الدجاج ويشخّص المرق.

يضاف أيضاً كاس وربع من الماء في اثناء الطهو، يُقَبّل الدجاج على النار مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

○ نصف ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين)	○ حبتان من البصل
○ ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندي)	○ متوسطا الحجم
○ ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري	○ فصان من الثوم
○ كيلوغرام ونصف من قطع الدجاج	○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
○ ست ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي	○ ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الحامض
○ ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب) المغلي	○ ملعقة صغيرة من السكر
○ كزبرة مفرومة ناعماً	○ مكعب من ورق الدجاج
○ ملعقة صغيرة ونصف من الملح	○ منوب في اربع ملاعق كبيرة من الماء
○ ملعقة صغيرة من البهار	○ ربع كيلوغرام من الزبدة
	○ ملعقة كبيرة من مسحوق الكزبرة
	○ ملعقتان كبيرتان ونصف من الكمون



سامبال إيام

Sambal Ayam

دجاج بصلصة القريديس والثوم والزنجبيل وحليب جوز الهند.

يقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

كيلوغرام ونصف	○ نصف ملعقة صغيرة
الكيلوغرام من قطع الدجاج	من عجينة القريديس
○ بصلصة مقطعة الى أربع قطع	المجففة
○ أربعة فصوص من	○ نصف ملعقة صغيرة
الثوم مدقوقة	من الخولنجان galangale
○ ضلع من الزنجبيل مفروم	○ تسعة من قشر
○ ثلاث حببات من الفليفلة	الليمون الحامض
الحمراء الحريفة منزوع	○ ملعقتان صغيرتان من
بذرها ومقطعة	صلصة القريديس
○ ملعقة كبيرة من الماء	○ ملعقة صغيرة ونصف
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	من الملح
زيت نباتي	○ ثلاثة أرباع كاس من
○ ملعقة صغيرة من	حليب جوز الهند
مسحوق الفلفل الصفراء	○ ملعقة كبيرة من السكر
○ ملعقة صغيرة من البهار	○ ملعقتان كبيرتان من
الاسود	عصير الليمون الحامض

التحضير

يقطع الدجاج الى قطع متوسطة الحجم، يخلط البصل والثوم والزنجبيل والفليفلة الحريفة مع الماء في خلاط كهربائي. يسخن الزيت في وعاء ويقل في فيه مزيج البصل مع التحريك مدة أربع دقائق. تضاف العقدة الصفراء والبهار وعجينة القريديس المجففة والخولنجان. يتابع الطهو مدة دقيقة أخرى ثم يضاف قدر الليمون وصلصة القريديس وعصير الليمون والملح وقطع الدجاج.

يقبب الخليط على نار متوسطة حتى يصير لون الدجاج ذهبياً.

يصب حليب جوز الهند فوق الخليط مع السكر ويترك على نار خفيفة. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الدجاج ويتخذ الصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

جولاي إيام

Gulai Ayam

المقادير

كيلوغرام ونصف	○ ملعقة صغيرة من
الكيلوغرام من الدجاج	مسحوق الزنجبيل
○ حببتان من البصل	○ ملعقة صغيرة من
مفرومتان	مسحوق الفليفلة
○ فصان من الثوم مدقوقان	الحمراء الحريفة (تشيلي)
○ أربع حببات من اللوز	○ ملعقة صغيرة من
مقطعة	الكركم (الزعفران
○ كاس ونصف من حليب	الهندي)
جوز الهند	○ ورقة من الفلفل
○ ملعقتان كبيرتان من الماء	○ ملح بحسب الرغبة

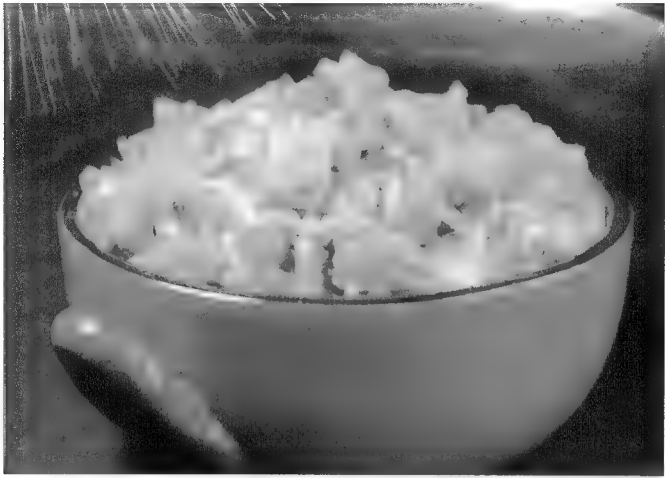
دجاج بالزنجبيل ومسحوق الفليفلة الحريفة والكركم وحليب

جوز الهند. يقدم الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يغسل الدجاج ويقطع الى قطع صغيرة. يطحن البصل والثوم واللوز في خلاط كهربائي ويصب الماء للحصول على مزيج لين يوضع في وعاء ويضاف اليه حليب جوز الهند والزنجبيل ومسحوق الفليفلة الحريفة والكركم وورقة الفلفل والملح والدجاج. يحرك الكل ويترك على النار حتى ينضج الدجاج ويتخذ الصلصة. تضاف التوابل بحسب الرغبة.



أيام بامبو أشار

Ayam Bumbu Achar

دجاج باللوز والزنجبيل والكرم والخردل والسكر. من المطبخ الاندونيسية المميّزة. يُقدّم الى جانب الارز.
عدد الأشخاص: اثنان، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

○ نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي)	○ قطعان من صدور الدجاج مقطعتان
○ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة (تشيلي)
○ نصف كأس من الماء	○ خمس حببات من اللوز
○ ملعقة صغيرة من السكر الاسمر	○ حبتان من البصل مفرومتان ناعماً
○ ملح ويهارجسب الرغبة	○ فصان من الثوم مدقوقان
○ نصف ملعقة صغيرة من الخردل المجفّف	○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الخل	

التحضير

يسخّن الزيت في مقلاة ويحمّر اللوز مع البصل والثوم مدة دقيقة واحدة. تضاف قطع الدجاج والكرم والزنجبيل. يحمّر الكل مدة ثلاث دقائق ثم يضاف مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة والماء والسكر والخل والملح والبهار.
يُغلى المزيج ثم تخفّف النار ويترك مدة دقيقتين او ثلاث دقائق. يضاف الخردل والتوابل بحسب الرغبة. يتابع الطهو مدة عشر دقائق اخرى حتى ينضج الدجاج.
يقدم الطبق ساخناً.

سامبال اودانج

Sambal Udang

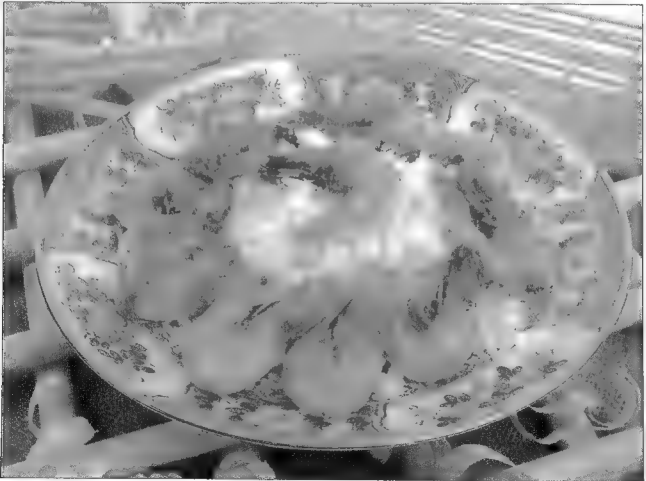
قريدس بالبصل والصلصة الحريفة والسكر وعصير الليمون
الحامض. يقدم الى جانب الارز المسلوق.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة
الطهو: ربع ساعة.

المقادير

التحضير

تمزج الصلصة الحريفة مع عجينة القريدس وربع ملعقة
صغيرة من الملح في وعاء. يسخن الزيت في مقلاة ويقل في
القريدس حتى ينضج. يضاف اليه البصل ونصف ملعقة
صغيرة من الملح. يقلب الخليط ثم يرفع عن النار ويترك جانباً.
يقل مزيج العجينة الحريفة في المقلاة نفسها. يضاف اليه
خليط القريدس المقلي والسكر وعصير الليمون ويحرك الكل
مدة دقيقة.
يصب الخليط في طبق ويقدم.

- | | |
|---|--|
| ○ ملعقة كبيرة من عصير
الليمون الحامض | ○ ملعقتان كبيرتان من
الصلصة الحريفة |
| ○ ست ملاعق كبيرة من
الزيت | ○ ملعقة صغيرة من
عجينة القريدس |
| ○ نصف كيلوغرام من
القريدس المقشر | ○ ثلاثة ارباع ملعقة
صغيرة من الملح |
| ○ بصل كبيرة مقطعة الى
شرائح | ○ ملعقة صغيرة من
السكر |



ناسي جورينج ايستيموا

Nasi Goreng Istimewa

التحضير

يسخن الزيت في مقلاة ويقلل فيه البصل ثم الجزر والدجاج والملفوف ويقلب الكل مدة ثلاث دقائق. يصب الارز المسلوق في المقلاة ويقلل مدة خمس دقائق. يضاف مسحوق الفليفلة الحريفة والطوة والملح والبهار والمرق المجفف والسكر وصلصة الصويا وشرائح الفليفلة وصلصة الطماطم. يخلط الكل جيداً ويتابع الطهو مع الاستمرار في التحريك. يضاف القريدس ويقلب الكل مدة دقيقتين حتى يسخن الخليط. يرفع عن النار ويقدم ساخناً.

ارز بالدجاج والقريدس والخضر وصلصة الصويا. من الاطباق الاندونيسية الرئيسية. يتميز بمذاقه الحريف. يقتم الى جانب السلطة. عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ○ كاس ونصف من الارز | ○ قليل من مرق اللحم |
| ○ المسلوق البارد | ○ المجفف |
| ○ بصلة مقطعة الى شرائح | ○ ملعقة كبيرة من السكر |
| ○ رقيقة | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ حبة من الفليفلة | ○ صلصة الصويا |
| ○ الحريفة مقطعة الى | ○ ملعقة كبيرة من صلصة |
| ○ شرائح | ○ الطماطم |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ جزرة مقطعة الى شرائح |
| ○ من مسحوق الفليفلة | ○ رقيقة |
| ○ الحريفة (تشيل) | ○ اربع حبات من |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ القريدس |
| ○ من مسحوق الفليفلة | ○ ورقتان من الملفوف |
| ○ الطوة (بابريكا) | ○ مقطعتان الى شرائح |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ رقيقة |
| ○ زيت نباتي | ○ صبر بجلجة مسلوقة |
| ○ ملح وبهار بحسب الرغبة | ○ ومقطع ناعماً |

من الطعام يؤكل بكميات كبيرة قديماً، لأن التحضير عليه سهل، وهو يملأ حيزاً كبيراً من معدة الانسان فيشعره بالشبع السريع. يتناول البعض الملفوف كغذاء صحي وليس كطبق مقبلات، فقد ثبت علمياً انه يحتوي على مادة قاتلة للبكتريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية، وهو ضروري للمصابين بأمراض القلب والسكري. والملفت هو ان بعض الشعوب لا تكثر للملفوف حتى يومنا هذا وتشك في فوائده.

ناسي اودوك

Nazi Udug

المقادير

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ○ فص من الثوم مفروق | ○ ثلاثة ارباع كاس من |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ الارز |
| ○ مسحوق الكون | ○ كاس وربع من حليب |
| ○ ملعقتان صغيرتان من | ○ جوز الهند |
| ○ عجينة القريدس | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ المجلفة | ○ بصلة مقشرة ومفرومة |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ الكركم (الزعفران) |
| ○ قشر الليمون الحامض | ○ الهندي |

طبق من الارز بحليب جوز الهند وعجينة القريدس والكركم والكون. يقتم الى جانب الدجاج اللذي. عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

يفصل الارز. يقلل حليب جوز الهند في وعاء على النار مع الملح والبصل والكركم والكون والثوم وعجينة القريدس ويشر الليمون. يضاف الارز ويترك الكل يغلي من جديد. يحرك مرتين ثم يغلى الوعاء وتخفف النار. يتابع الطهو مدة ثلاث ساعة. يرفع الغطاء ويحرك الارز بالشوكة. يغطي من جديد ويغطي مدة خمس دقائق اضافية.

حلويات

كويه لابيس باتافيا

Kueh Lapis Batavia

كعك بالبيض والبهارات. تتلَبَّ هذه الطوى دقة في التحضير.
تقدَّم مع الشاي أو اللبن (الحليب).

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:
ست دقائق.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من الزبدة | ○ صفار سبع عشرة بيضة |
| ○ ملعقة صغيرة من البهارات المنوعة | ○ بياض خمس بيضات |
| ○ نصف كأس من الدقيق | ○ كأس وربع من السكر |
| | ○ ملعقة صغيرة من نكهة الفانيليا |

التحضير

تخفق الزبدة حتى تصبح كالكريما. ينخل الدقيق مع

البهارات. يخفق صفار البيض في وعاء مع كأس من السكر حتى يتجانس ثم يخفق البياض في وعاء آخر مع ربع كأس من السكر حتى يصير هشاً. يضاف الصفار والبياض الى الزبدة مع اضافة الدقيق تدريجاً. يتابع الخفق وتضاف الفانيليا.

يدهن قعر صينية واطرافها بالزبدة. يغطى القعر بورق الشمع وتوضع الصينية تحت مشواة الفرن مدة دقيقة. تخرج ويصب فيها مقدار مغرفة من مزيج الزبدة. تدخل الصينية من جديد الى الفرن مدة خمس دقائق حتى يصير لون الكعكة ذهبياً. تنقلب بعد دقيقتين من خشب، منعاً لتشكّل جيوب هوائية فيها. يخزن ما تبقى من المزيج بالطريقة نفسها. يرتّب الكعك على مسطح بحيث تكون الجهة السفلى الى اعلى. يترك حتى يبرد مدة نصف ساعة ثم يقدم.



ایران

سبزیجات

۵	کشک او بادمجان
۶	دوله بارج مو
۶	اداسیه بوختیه
۸	ماست او اسپیناج
۹	ماست او خیار
۱۰	کوکو سیب زمینی
۱۰	کوکو ماهی
۱۲	کوکو سبزی

سبزیجات

۱۳	سالاد
۱۳	سالاد لبو
۱۵	سبزی خوردن
۱۶	اولوفیه

سبزیجات

۱۷	شوربا
۱۷	اش انار
۱۸	اش رشته
۱۸	اشکنه شیرازی
۲۰	نانیه لاقاش
۲۲	نانیه بربری
۲۲	نانیه سانجاک

سبزیجات

۲۳	کاتلیتس
۲۵	جیجو باربه
۲۵	بریانی نانا فا بیاز
۲۶	کباب حسینی
۲۶	کباب جیچار
۲۷	کوفتیه نوکوشی
۲۸	کوفتیه باجالی
۲۹	خورشت سارجون جیشکی
۲۹	خورشت سیب
۳۰	خورشت البالو فاسیب

۳۳	خورشت میفیه
۳۴	مورج تشیکن بور
۳۴	جوجا کباب
۳۶	فسنجان
۳۸	ماهی شیکامبور
۳۹	دوله کالام
۴۰	خورشت لوبیه
۴۰	شوله خالمبار
۴۲	اچوشت لوبیه جیرمیز
۴۳	دوله سیب
۴۵	خورشت قیمه بادمجان
۴۵	خورشت به
۴۷	خورشت ماهی
۴۸	چورمه سبزی
۴۹	شیلو
۴۹	بولو میفیه
۵۰	کالام بولو
۵۱	زیریشک بولو
۵۱	شیرین بولو
۵۴	تاشین بولو
۵۵	شبیفر باجالو بولو
۵۶	اسلامبولی بولو
۵۶	کاتیه
۵۷	سبزی بولو
۵۹	اداسیه بولو

۶۱	هولو فا خاربویه
۶۲	کولوشیه بیرنجه
۶۲	کومبوت به
۶۴	شولیزارد
۶۵	سیر بیرنچ
۶۵	لوزیه بادم
۶۸	توت بادم
۶۸	لوزیه توت
۶۹	ترهالفا
۷۰	بقلافا
۷۰	کاشی
۷۲	لوزیه نارچیل
۷۲	کومبوت میفیه

الهند

مضامین

۷۵	سبزی واداس
۷۲	لوزیہ نارچیل
۷۲	کومبوت میفیه
۷۶	مونچ داهل هاندفو
۷۶	تالا هوا بایجان
۷۸	مورچی تیکا
۷۸	ٹاندوری چینجا
۷۸	شوت کوشتا
۸۰	ساموزا
۸۲	جادو جادو
۸۲	کاجار کا سالاد
۸۳	سامبھارا
۸۴	ماسور داهل شوربا
۸۴	ھارا شوربا
۸۶	مالایدا اندای
۸۷	می جورینچ
۸۸	ھار داننیہ کاشتنبہ
۸۹	بیاز کا لاتشا
۸۹	بایجان رایتا
۹۰	شباباتی
۹۲	بودا دوس
۹۳	شامی کورما
۹۵	کیما مٹا
۹۵	ساتای
۹۶	فیندالو
۹۷	کورما
۹۷	دام جوشٹ
۹۸	دو بیازاھ
۹۹	ران ماسالیدا

۱۰۰	روجان جوشٹ
۱۰۲	دیلی کا ساج جوشٹ
۱۰۳	شاکوٹی
۱۰۴	تندوری مورچی
۱۰۶	مورچی ماسالیدا
۱۰۶	مورچی اور ماسور داهل
۱۰۷	ھار ماسالی والی مورچی
۱۰۹	مورچ ماسالام
۱۱۰	مولی
۱۱۰	تیماتا والی مانی
۱۱۲	چینجا او جیا
۱۱۳	ماسالا جوہی
۱۱۳	فول جوہی کی بھاجی
۱۱۴	ماسالیدا سیم
۱۱۴	کوٹشی بینڈی
۱۱۶	راسیدا خومی الو
۱۱۶	الو بادام
۱۱۷	الو بھون
۱۱۸	شاننا داهل
۱۱۸	مونچ داهل هاندفو
۱۱۹	سبزی بانٹسمھال
۱۲۰	ماسالا داهل
۱۲۳	لوبھیا اور خومی
۱۲۴	بھری جیشادی
۱۲۵	خیلی ھوی خیشری
۱۲۵	ناسی جورینچ
۱۲۶	کیشری
۱۲۶	پیلی شافل
۱۲۸	کومبی بولاو
۱۲۸	ماسالا خیشادی
۱۲۹	سبزی بولاو
۱۳۰	بارھیا شافل
۱۳۰	بسماتی ماسالیدا
۱۳۱	خولفی
۱۳۲	خورماتی کامتا
۱۳۲	جالیبیس
۱۳۳	جاجار کا ھالفا
۱۳۴	سوچی کا ھالفا

ڪوريا

مقالات

- ۱۳۶ سانجسيون جوا سيو جيون
۱۳۷ ڪوم مانڊو
۱۳۸ جو جيول بان
۱۴۰ تشاب تشي
۱۴۱ هوبارڪ شانج
۱۴۲ چوچو جيون - شي ڪوم تشي

طبق اول

- ۱۴۳ نينج ميوم - يوك ڪي جونج
۱۴۴ مايام تانج

مقالات

- ۱۴۵ بورجوچروا شي دوم
۱۴۶ يوك ڪواي
۱۴۸ بولجوچي واسانجونج جوي
۱۴۹ ٽاڪ جوم
۱۵۰ داچ جيم

ماليزيا

مقالات

- ۱۵۲ سامبال پرينجال
۱۵۲ سامبال ٺاناس ٽيپون
۱۵۳ ماساڪ ليمڪ
۱۵۴ ريمپاه ريمپاه - سوي

مقالات

- ۱۵۵ جولاي داچينج
۱۵۶ داچينج ڪامپينج ماساڪ ميراه
۱۵۶ ساتي ڪاتشانج داچينج
۱۵۸ ايام جورينج - سوتو ايام
۱۵۹ ساتي ڪاتشينج ايام
۱۶۰ پينانج ڪاري ڪابيتان - ايام تمبرا
۱۶۲ ايڪان اسام بيداس
۱۶۲ ايڪان ليمڪ

- ۱۶۲ ايڪان جورينج لانجڪاوي
۱۶۶ جورينج ميهون
۱۶۶ ناسي جورينج
۱۶۶ ناسي ليمڪ ڪونينج

حوايات

- ۱۶۸ بولوت اينتي

مقالات

- ۱۷۰ ايبوڪ ايبوڪ داچينج
۱۷۲ ڪويه بولو

انڊونيسيا

مقالات

- ۱۷۵ سامبال جورينج اودانج دان ٽيلور
۱۷۵ سامبال تاوڪو
۱۷۶ ريمپيڪ ڪاتشانج
۱۷۷ ليمڪ ليمڪ

- ۱۷۷ سامبال يادجاڪ

طبق اول

- ۱۷۸ سوتو ايام
۱۷۹ سوتو مانورا

مقالات

- ۱۸۰ داچينج راچي - ريندانج بادانج
۱۸۱ داچينج اسام مانيس
۱۸۲ ايام جورينج ڪونيت
۱۸۳ جولاي ايام - سامبال ايام
۱۸۴ ايام بامبو اشار
۱۸۵ سامبال اودانج
۱۸۷ تشيلي ڪيپيتينج
۱۸۸ ناسي اوبوڪ - ناسي جورينج ايسٽيميرا

حوايات

- ۱۸۹ ڪويه لاييس بانقيا

